JALAN BUDDHA *Menuju* KEDAMAIAN *dan* KEBAHAGIAAN

Yang Mulia Chanmyay Sayadaw

Yayasan Satipatthāna Indonesia

mindfulness in every way

Published for free distribution

Jalan Buddha Menuju Kedamaian dan Kebahagiaan

YM Chanmyay Sayādaw

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre
Yangon
Myanmar

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia

mindfulness in every way

Judul Buku
Jalan Buddha Menuju Kedamaian dan Kebahagiaan

Judul Asal
The Buddha's Way to Peace and Happiness

Oleh
YM Chanmyay Sayādaw

Penerjemah Bahasa Indonesia
Elina Lai

Penyunting Bahasa Indonesia
Bhante Nyanaramsi
Tim Yasati

Perancang Sampul
Tim Yasati

Penata Letak
Tim Yasati

Foto Sampul
Tim Yasati

Layanan Pembaca
Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Bacom
Dusun Barulimus, Kampung Bacom, Kelurahan Cikancana,
Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Puncak, Jawa Barat – Indonesia

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Jakarta
Jl. Nusa Raya, Blok AA No. 1, Citra 1 Ext., Jakarta Barat – Indonesia
Tel: 0877 2002 1577, 0877 2002 1755 | Pin BB: 2B0F75B5
Website: www.yasati.com | E-mail: yasati_mail@yahoo.com

Cetakan pertama: Desember 2018

Buku ini tidak diperjualbelikan dan dibagikan secara cuma-cuma.

Daftar Isi

Mengenai Terjemahan Ini

Terjemahan Myanmar – Inggris

Terjemahan "Jalan Buddha Menuju Kedamaian dan Kebahagiaan" ini dimulai oleh Daw Aggañāṇī (Dr. Lay Lay Khin), murid Chanmyay Sayadaw yang setia sejak masa mudanya. Selama bertahun-tahun Daw Aggañāṇī memiliki rencana untuk menerjemahkan buku ini, tetapi tidak ada waktu luang sampai pada tahun 2004. Musim panas waktu itu, Chanmyay Sayadaw sedang dalam perjalanan ke Amerika Serikat untuk mengajar retret meditasi selama tiga minggu di Forest Refuge di Barre, Massachusets. Daw Aggañāṇī tidak hanya berpartisipasi di dalam retret itu tetapi melanjutkan praktek di sana setelah Sayadaw telah meninggalkan tempat tersebut. Di akhir masa tinggalnya di Forest Refuge Daw Aggañāṇī melakukan terjemahan buku ini dari bahasa asli Myanmar ke bahasa Inggris dalam garis besar. Kemudian Daw Ariya Ñāṇī (seorang biarawati dari Swiss dan murid dari Chanymay Sayadaw, sekarang Ariya B. Baumann) memeriksa manuskrip tersebut dan menyusunnya kembali ke bentuk sekarang ini. Pada tahap awal pengeditan, Ashin U Vaṃsarakkhita (seorang bhikkhu dari Kanada dan murid dari Chanmyay Sayadaw, sekarang Sean Pritchard) juga membaca keseluruhan manuskrip dan memberi masukan-masukan berharga demi perbaikan teks. Daw Vīrañāṇī (seorang biarawati dari Amerika) mempersiapkan manuskrip untuk percetakan dan melakukan tata letak dari buku.

Buku yang asli dari Myanmar merupakan salinan dari empat ceramah yang diberikan oleh Yang Mulia Chanmyay Sayadaw kepada murid-murid dan guru-guru di Universitas Yangon pada tahun 1985. Tiap bagian dari empat bab dalam versi Myanmar terdiri atas salah satu dari ceramah ini. Penyajian Sayadaw atas Buddhisme didasarkan

pada empat aspek dari pengabdian, etika, moral dan praktek. Namun, beliau tidak membatasi ceramah tiap hari hanya pada satu aspek tunggal (seperti contoh, beliau bercerita mengenai pengabdian di tiap-tiap dari tiga ceramah yang pertama), ada banyak kelebihan pada teks aslinya. Dalam konteks ceramah Dhamma, pengulangan demikian membantu pendengar menangkap artinya dan memperoleh pemahaman lebih dalam tentang apa yang sedang dijelaskan. Namun dalam sebuah buku, pengulangan seperti itu tidak diperlukan dan sesungguhnya mengganggu penyajian materi. Demi alasan tersebut, Daw Ariya Ñāṇī menyusun ulang keempat bab tersebut sehingga masing-masing mencakup salah satu dari empat aspek ini.

Sebagai tambahan, Daw Ariya Ñāṇī menambahkan referensi dengan kutipan-kutipan dari Kanon Pāḷi dan kitab komentar. Dalam buku asli Myanmar, referensi ditujukan pada versi skrip Myanmar dari teks kanonikal dan kitab komentar. Akan tetapi, disebabkan kebanyakan pembaca barat tidak bisa membaca bahasa Myanmar, referensi yang diberikan adalah sesuai dengan versi skrip roman dari Pali Text Society. Untuk kutipan dari bagian Pāḷi, Daw Ariya Ñāṇī menggunakan versi teks dari Vipassana Research Institute dan kitab komentar yang disahkan oleh Konsili Buddhis keenam di Yangon antara tahun 1954 dan 1956. (Keseluruhan Kanon Pāḷi, kitab komentar, dan sub-komentar dapat diakses melalui situs web VRI www.vri.dhamma.org.) Untuk bagian Inggris, terjemahan yang ada dari teks Pāḷi digunakan. Meskipun demikian, kebanyakan dari kitab komentar dan sub-komentar tidak tersedia dalam terjemahan bahasa Inggris.

Terjemahan Inggris - Indonesia

Kami sangat berterima kasih atas ijin dari YM Chanmyay Sayadaw untuk menerjemahkan buku ini ke dalam bahasa Indonesia, dan YM Bhante U Nyanaramsi yang memberikan buku versi bahasa Inggris ke YASATI dan membantu mengedit terjemahan bahasa Indonesianya.

Di buku 'Jalan Buddha Menuju Kedamaian dan Kebahagiaan' dijelaskan secara runut di mulai dari aspek pengabdian dari Buddhisme, aspek etika, aspek moral dan aspek praktek, yang apabila kita terapkan akan membawa kedamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan kita.

Buku ini kami terbitkan bersamaan dengan perayaan 10 tahun pusat meditasi Bakom (ISMC) beroperasional, 2009 – 2019, dimana selama 10 tahun penuh YASATI telah menyelenggarakan program retret meditasi untuk umum, program Buddhist Culture untuk anak-anak dan remaja, dan program noviceship.

Kami berharap buku ini dapat membantu menguatkan keyakinan anda kepada Buddha, Dhamma, dan Sangha; memotivasi anda untuk praktek Dhamma secara berkesinambungan - terutama Satipatthana, serta membawa kedamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan anda.

Semoga semua mahluk dapat merealisasi Dhamma dan hidup damai dan bahagia.

Sadhu, sadhu, sadhu

10
YEAR
ANNIVERSARY
(2 0 0 9 - 2 0 1 9)
&
Acariya Puja

Pengantar

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Ketika Dr. Min Tin Mon, Sekretaris dari Asosiasi Buddhis Seluruh Universitas, mengundang saya untuk memberikan ceramah Dhamma di Ruang Pertemuan di Universitas ini, dia bertanya apa yang akan menjadi topik dari ceramah Dhamma itu.

Saya telah menamakan ceramah Dhamma ini, ”Jalan Buddha menuju Kedamaian dan Kebahagiaan.” Buddha menyampaikan banyak khotbah mengenai kebahagiaan duniawi dan adiduniawi. Masing-masing dari khotbah ini disampaikan dalam berbagai cara, sesuai dengan waktu, tempat, dan temperamen dari murid yang beliau ajak bicara. Saat kita melihat semua ajaran-ajaran ini, kita dapat melihat bahwa mereka memiliki satu tujuan yang sama. Tujuan universal dari ajaran Buddha ini adalah pembebasan sepenuhnya dari kekotoran batin yang menyebabkan penderitaan mental dan fisik.

Oleh sebab itu, saya akan memilih beberapa ceramah yang sesuai untuk para hadirin di sini. Apabila anda dengarkan dengan baik semua poin yang akan saya bicarakan, anda akan mempelajari kenyataan-kenyataan tentang Buddhisme yang belum anda ketahui sebelumnya. Anda juga akan mampu mengingat dengan lebih baik kenyataan-kenyataan yang telah anda ketahui.

Jika Buddha hanya berkhotbah mengenai tujuan tertinggi ini dengan satu cara, makhluk-makhluk atau orang-orang tertentu yang hadir mungkin tidak bisa memahami artinya. Buddha merupakan seorang guru yang sangat trampil yang sangat sadar akan kebutuhan-

kebutuhan dari pendengar yang berbeda-beda. Oleh karena itu, bagi mereka yang bisa memahami Dhamma dengan mudah, beliau hanya menyebutkan inti dari ajaran. Bagi mereka yang perlu penjelasan lebih terperinci, beliau memberikan contoh-contoh untuk menjelaskan intinya. Bagi mereka yang hadir yang memerlukan penjelasan lebih detil, beliau menggunakan pertanyaan dan jawaban untuk menguji pemahaman mereka.

Buddha membedakan empat jenis individu berdasarkan kesempurnaan (pāramī) mereka dan kemungkinan untuk mencapai pencerahan:[i]

1. Seorang individu yang mencapai pencerahan hanya dengan mendengarkan rangkuman pendek dari Dhamma (ugghaṭitaññū puggala)
2. Seorang individu yang mencapai pencerahan setelah mendapat penjelasan detil (vipañcitaññū puggala)
3. Seorang individu yang tidak dapat mencapai pencerahan bahkan setelah mendapat penjelasan detil, tetapi hanya melalui praktek sendiri dengan bimbingan (neyya puggala)
4. Seorang individu yang tidak dapat mencapai pencerahan di kehidupan ini juga tak peduli seberapa banyak usaha yang dikeluarkan (padaparama puggala)

Namun, usaha dari padaparama puggala bukanlah sia-sia. Melalui pengembangan perhatian penuh, konsentrasi, dan pandangan terang lewat meditasi pandangan terang (vipassanā bhāvanā) sekarang, ia (pria atau wanita) akan mengumpulkan kesempurnaan untuk mencapai pencerahan di kehidupan yang akan datang.

Meskipun khotbah-khotbah yang disampaikan oleh Buddha diberikan dari pandangan yang berbeda-beda dan berdasarkan berbagai jenis metode, semuanya berhubungan dengan lenyapnya penderitaan dan tercapainya kebahagiaan dan kedamaian. Bukan tidak mungkin untuk membicarakan semua ajaran-ajaran tersebut di sini;

namun, apabila satu prinsip yang mendasari digenggam, maka seseorang dapat merefleksikan, mengembangkan, dan mempraktekkan Dhamma ini.

Bagi mereka yang belum pernah mempelajari ajaran Buddha sepenuhnya dan menyeluruh, bisa terjadi kesalahpahaman bahwa Buddha-Dhamma hanya tentang pencapaian Nibbāna atau kebahagiaan di kehidupan yang akan datang, dan tidak mengenai kedamaian dan kebahagiaan di kehidupan ini.

Sesungguhnya, ajaran Buddha juga menunjukkan cara-cara untuk hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan di kehidupan ini. Cara-cara tersebut berkisar dari bagaimana bertindak, berbicara, dan berpikir hingga bagaimana cara makan dan berpakaian, demikian pula bagaimana mengembangkan sikap mental yang murni yang membiarkan seseorang hidup dengan ketulusan hati. Jadi, ajaran Buddha berhubungan dengan kedua-duanya baik aspek duniawi maupun adiduniawi dari kehidupan ini. Sehubungan dengan aspek duniawi atau kehidupan sehari-hari, apabila ajaran-ajaran Buddha diikuti dan dipraktekkan, maka seseorang akan bisa hidup dengan damai dan bahagia. Sehubungan dengan aspek adiduniawi dari kehidupan spiritual, jika seseorang mengikuti dan mempraktekkan ajaran Buddha dengan tepat, seseorang akan bisa mencapai pengetahuan jalan (magga ñāṇa), pengetahuan buah (phala ñāṇa), dan merealisasi kebahagiaan sejati dan kedamaian dari Nibbāna.

Selama empat hari berikutnya, saya akan berbicara tentang empat aspek dari Buddhisme. Ketika jalan Buddha menuju kedamaian dan kebahagiaan dibagi ke dalam empat kategori, ia terdiri dari empat aspek yang berbeda-beda:

1. aspek pengabdian
2. aspek etika
3. aspek moral
4. aspek praktek

Aspek pengabdian merupakan fondasi dasar di mana aspek etika dibangun. Tingkatan yang lebih tinggi adalah aspek moral, dan tingkatan tertinggi adalah aspek praktek. Berdiskusi tentang Buddhisme berkenaan dengan empat aspek ini membuatnya lebih mudah dimengerti, terutama bagi mereka yang tidak akrab dengan Buddhisme.

Bab 1

Aspek Pengabdian dari Buddhisme

Apa Objek Pengabdian?

Sehubungan dengan aspek pengabdian, sebuah pertanyaan muncul, ”Apa yang harus dijadikan pengabdian oleh seseorang?” atau, ”Apa yang menjadi objek dari keyakinan atau pengabdian?”

Kata Pāli *saddhā* diterjemahkan sebagai keyakinan. Dalam konteks tertentu, *saddhā* dilukiskan sebagai kepercayaan diri (*pasāda*) atau kepercayaan (*pasanna*). Semua kata-kata ini mempunyai arti keyakinan.

Oleh sebab itu, dengan memiliki keyakinan, apa yang diyakini seseorang itu? Untuk membuatnya lebih sederhana, seseorang memiliki keyakinan terhadap Buddha, seseorang memiliki keyakinan terhadap Dhamma, ajaran Buddha, dan seseorang memiliki keyakinan terhadap *Saṅgha*, murid-murid Buddha yang mengikuti dan berlatih sesuai dengan ajaran-ajaran Buddha.

Prinsip dasar dari ajaran Buddha adalah hukum sebab dan akibat. Dengan kata lain, tak ada apapun di alam semesta ini yang tanpa sebab. Setiap akibat atau hasil muncul dikarenakan sebab-sebab yang sudah ada sebelumnya. Misalnya, sebuah benih tidak akan menghasilkan pohon tanpa kondisi-kondisi sesuai dari tanah yang subur, air dan sinar matahari.

Seluruh ajaran Buddha didasarkan pada hukum alami dari sebab

dan akibat. Tidak ada ajaran apa pun yang tak didasarkan pada hukum ini. Apabila seseorang sungguh-sungguh memahami Buddha-Dhamma, kepercayaan seseorang tak dapat digoyahkan apa pun atau siapa pun. Kepercayaan menjadi tak tergoyahkan karena hukum alami dari sebab dan akibat ini berhubungan secara nyata dengan alam. Karena secara nyata berhubungan dengan alam, tak ada seorang pun yang bisa membantah bahwa itu tidak benar. Seseorang yang memahami Dhamma dengan cara ini, tidak akan lagi mencari keyakinan lain atau agama lain sebagai tempat berlindung. Ini menuntun pada keyakinan di dalam ajaran Buddha, yaitu Dhamma.

Semua anggota Saṅgha dari jaman Buddha hingga saat ini berlatih sesuai dengan ajaran-ajaran Buddha. Alhasil, beberapa diantaranya menjadi terbebas sepenuhnya dari kilesa dan penderitaan, dan yang lainnya terbebas sebagian. Sementara yang lainnya lagi tidak dapat mencabut kekotoran batin tersebut. Saat ini, terdapat banyak anggota Saṅgha yang masih dalam proses memenuhi latihan moralitas (*sīa sikkhā*), konsentrasi (*samādhi sikkhā*), dan kebijaksanaan (*paññā sikkhā*) dengan usaha sangat giat guna melemahkan kekotoran-kekotoran batin. Semua anggota Saṅgha ini berlatih didalam kerangka ajaran dan disiplin yang diajarkan Buddha. Karenanya, seseorang juga harus memiliki keyakinan terhadap anggota-anggota Saṅgha yang tidak hanya mengikuti dan mempraktekkan Dhamma sebagaimana diajarkan Buddha, tetapi juga mengajarkan Dhamma kepada yang lain.

Mengapa Kita Harus Memiliki Keyakinan Terhadap Buddha?

Mengapa kita harus memiliki keyakinan terhadap Buddha sebagai tempat berlindung kita? Untuk menjawab pertanyaan ini, pertama anda harus tahu sedikit mengenai kehidupan dari Buddha. Dengan demikian anda akan mengerti mengapa Buddha merupakan

seorang individu yang luar biasa mulia yang tak tertandingi sebagai makhluk tertinggi di ketiga dunia.

Mengapa kita harus memiliki keyakinan kepada Buddha sebagai guru dari manusia, dewa (*deva*) dan makhluk-makhluk surgawi (*brahma*)? Dengan sederhana dinyatakan, Beliau patut kita yakini karena Buddha menemukan dan menunjukkan kepada semua makhluk, jalan menuju lenyapnya penderitaan.

Untuk mengerti mengapa Buddha patut mendapat keyakinan sedemikian, anda harus mengerti arti dari kata ’Buddha’. Secara singkat, ’Buddha’ berarti ’Ia yang Tahu.’ Jika kita melihat makna yang pasti dari kata Pāḷi, tertulis, ”bujjhatīti buddho.”[ii] Dalam bahasa Inggris, diterjemahkan sebagai, ”Karena ia tahu, ia disebut Buddha.” Apa yang beliau ketahui? Beliau mengetahui sifat sejati dari fenomena. Dengan demikian, Buddha berarti ’Ia yang mengetahui sifat sejati.’

Di dunia ini, apa yang dicari seluruh makhluk? Mereka mencari pengetahuan tentang hal-hal yang bersifat duniawi dan adiduniawi. Anda bisa saja mengatakan bahwa orang-orang mencari makanan, pakaian, dan tempat berlindung. Dapatkah anda mendapat penghasilan, bila anda tidak mempunyai pengetahuan yang sesuai untuk mencari nafkah? Oleh karena itu anda perlu mencari pengetahuan yang berkenaan dengan penghidupan anda.

Pada saat ini, harus dimengerti bagaimana mendapatkan pengetahuan tentang sifat sejati. Muncul pertanyaan, ”Apakah pengetahuan ini diperoleh melalui pemikiran?”

Apabila pengetahuan ini diperoleh melalui pemikiran, pengetahuan dari seseorang dengan kecerdasan tinggi akan berbeda dari seseorang dengan kecerdasan biasa atau rendah. Dengan cara ini, pengetahuan tersebut akan berubah sesuai dengan kecerdasan individu

tersebut. Namun, apabila pengetahuan ini berbeda-beda, dapatkah pengetahuan ini masih merupakan kebenaran absolut? Hanya ada satu kebenaran tunggal yang absolut. Oleh karena sifat sejati dari realitas hanya terdiri dari satu jenis, bagaimana bisa ada perbedaan?

Seorang Buddha mengetahui hal-hal sebagaimana adanya; dengan demikian, beliau disebut 'Buddha' atau *sammāsambuddha*. Kata Pāḷi *sammāsambuddha* terdiri dari tiga kata; makna mereka adalah sebagai berikut:

sammā	sepatutnya, tepat, dengan cara yang benar
sam	dengan pengetahuan pandangan terangnya (*ñāṇa*) sendiri
Buddha	ia yang tahu

Dengan demikian *sammāsam* artinya 'ia yang mengetahui hal-hal secara sepatutnya dan tepat dengan cara yang benar berdasarkan pengetahuan pandangan terang diri sendiri.'

Buddha mengetahui sifat sejati dari realitas dengan melihat hal-hal sebagaimana adanya. Bukan lewat pemikiran atau perenungan terhadap hal-hal tersebut, pemahaman Beliau akurat; dan merupakan pengertian yang benar.

Sebagai contoh, pagi ini hujan. Dengan mengamati hujan, seseorang mungkin menganggap bahwa ini musim hujan. Bukankah penglihatan ini adalah sebagaimana adanya? Namun, apabila anda merenungkannya, "Hujan sedang turun, tetapi karena cukup panas, seharusnya ini musim panas," apakah ini benar atau salah? Berdasarkan kalender lunar Myanmar, waktu di tahun ini ditandakan sebagai 'musim panas', tetapi jika anda melihat situasi tersebut sebagaimana adanya, adalah musim hujan. Tapi berdasarkan istilah konvensional, adalah musim panas.

Saya ingin menyinggung beberapa hal yang mendasar. Apabila seseorang ingin mengetahui sifat sejati dari hal-hal sebagaimana adanya, bisakah seseorang melakukan penyelidikan dari sudut pandang filosofis? Jika seseorang bisa melihat hal-hal sebagaimana adanya berdasarkan sudut pandang filosofis, seharusnya di sana hanya ada satu filsafat tunggal. Tapi mengapa ada banyak sekali filsafat yang berbeda? Sehingga terbukti bahwa seseorang tidak dapat melihat hal-hal sebagaimana adanya melalui pemikiran filosofis.

Oleh karena itu, seseorang perlu melihat realitas dengan mengamatinya sebagaimana adanya. Untuk mengetahui sifat sejati dari fenomena, seseorang perlu mengamatinya sebagaimana adanya tanpa prasangka apapun atau perenungan berdasarkan pengetahuan sebelumnya. Apabila seseorang menggunakan perenungan, pengertian ini tidak akan sesuai dengan apa yang benar-benar ada.

Untuk melihat hal-hal sebagaimana adanya, seseorang harus melatih meditasi pandangan terang, sesuai dengan metode yang dijelaskan dalam empat landasan perhatian penuh. Beberapa orang berpikir bahwa praktek ini tidak biasa, aneh, atau bahkan sangat sulit, namun bukan itu masalahnya.

Buddha mengetahui sifat sejati dari fenomena sebagaimana adanya. Dengan melihat hal-hal sebagaimana adanya, Beliau mencapai pembebasan dari keserakahan, kebencian dan kebodohan. Dengan membebaskan diri sendiri dari kekotoran-kekotoran batin ini, penderitaan juga lenyap.

Ajaran Buddha menunjukkan cara sejati atau praktek yang benar, yang menuntun pada lenyapnya penderitaan. Saat menjelaskan praktek meditasi empat landasan perhatian penuh, yang pada akhirnya menuntun pada lenyapnya penderitaan, Buddha berkata bahwa seseorang harus melihat hal-hal sebagaimana adanya.

Melihat Hal-Hal Sebagaimana Adanya

Mengacu pada bab mengenai ”Perenungan terhadap Pikiran” di dalam *sutta* ”Landasan Perhatian Penuh” (*Satipaṭṭhāna Sutta*), Buddha berkata,

> *”Sadosaṃ vā cittaṃ ’sadosaṃ cittan’ti pajānāti.”*[iii]

Terjemahannya dari Pāḷi berarti:

sadosaṃ vā cittaṃ	pikiran yang dipengaruhi oleh kebencian
sadosaṃ cittan’ti	ketika pikiran dipengaruhi oleh kebencian
pajānāti	(seseorang) memahami atau mengetahui

> “(Seseorang) memahami tentang pikiran yang dipengaruhi oleh kebencian sebagai pikiran yang dipengaruhi oleh kebencian.”[iv]

Oleh sebab itu, anda harus tahu pikiran yang dipengaruhi oleh kebencian sebagai pikiran yang dipengaruhi oleh kebencian; anda harus mengamatinya sebagaimana adanya. Anda tidak boleh berpikir seperti ini, “Hai, saya tidak seharusnya membenci. Saya bisa saja melukai orang lain atau berbicara kasar kepada yang lain dan mendapat masalah. Saya berharap kebencian ini akan hilang!” Apa yang harus anda lakukan adalah mencatat dan mengamati kebencian sebagaimana adanya. Anda harus mencatatnya sebagai ’kebencian, kebencian’. Dengan cara ini, anda mengetahui sebagaimana adanya.

Selanjutnya, sang Buddha berkata,

> *”Vikkhitaṃ vā cittaṃ vikkhitaṃ cittan’ti pajānāti.”*[v]

Ini diterjemahkan sebagai:

vikkhitaṃ vā cittaṃ	pikiran yang kacau
cittaṃ vikkhitaṃ cittan'ti	ketika pikiran yang kacau
pajānāti	(seseorang) memahami atau mengetahui

"(Seseorang) memahami pikiran yang kacau sebagai pikiran yang kacau."[vi]

Saat pikiran kacau, mengembara, atau melayang, bagaimana anda harus mengamatinya? Anda harus mengamatinya sebagai 'kacau,' 'mengembara,' 'melayang,' 'berpikir,' atau 'menghayal.' Dengan cara ini, anda akan mengamati sebagaimana ia adanya. Ini adalah meditasi perhatian penuh (*satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā*). Apabila seseorang tidak tahu bagaimana mengamati, mungkin terasa sulit, tapi sesungguhnya cukup mudah. Ini adalah cara untuk mengamati pikiran.

Di dalam sutta yang sama, "Landasan Perhatian Penuh," bab tentang "Kesadaran Penuh" atau "Pemahaman yang Jelas" disebutkan:

"Abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti."[vii]

Ini diterjemahkan sebagai:

Abhikkante	maju
paṭikkante	berbalik
sampajānakārī hoti	seseorang yang bertindak dengan kesadaran penuh

"(...) seseorang yang bertindak dengan kesadaran penuh ketika maju dan balik."[viii]

Oleh sebab itu, saat anda berjalan maju, catat sebagai ’maju’ dan amati sebagaimana adanya. Ketika anda berbalik, catat sebagai ber’balik’ dan amati sebagaimana adanya.

Selanjutnya, tertulis, ”*Samiñjite sampajānakārī hoti*,”[ix] yang artinya bahwa anda harus catat menekuk lengan atau kaki sebagai ’menekuk’ dan amati tekukan ini sebagaimana adanya.

Apa yang dimaksud dengan ”menyadari sifat sejati dari fenomena sebagaimana adanya?” Ketika anda menekuk tangan, catatlah sebagai ’menekuk, menekuk.’ Ketika anda merentangkan tangan, catatlah sebagai ’merentang, merentang.’ Dengan cara ini, anda dapat mengamati sebagaimana adanya. Anda mungkin berpikir bahwa anda belum pernah mendengar instruksi seperti ini sebelumnya. Atau anda mungkin berkata, ”Tentu saja, saya tahu di saat saya sedang menekuk atau merentangkan tangan saya.” Meskipun anda percaya bahwa anda tahu, sesungguhnya anda tidak secara benar-benar tahu sifat sejati dari gerakan-gerakan ini, karena ketika anda menekuk atau merentangkan tangan anda, batin anda mungkin sedang mengembara. Murid-murid mungkin berpikir tentang ujian mereka dan guru-guru mungkin berpikir tentang bahan-bahan ajaran yang akan mereka berikan. Oleh karena itu, anda sebenarnya tidak mengetahui sifat sejati dari menekuk atau merentangkan karena anda tidak berperhatian penuh. Hanya ketika anda berperhatian penuh terhadap gerakan dari awal hingga akhir dengan mempertahankan kesadaran yang amat teliti sepanjang keseluruhan proses dari bergerak, maka anda akan mengetahuinya sebagaimana adanya.

Praktek meditasi perhatian penuh ini cukup mudah, tapi ada satu hal yang harus anda ingat. Dalam segala jenis pekerjaan, pada umumnya akan ada kesulitan pada awalnya sebelum anda terbiasa dengannya atau sebelum anda mengerti sifat dasar dari pekerjaan.

Saat anda mengamati fenomena sebagaimana adanya sesuai

dengan instruksi yang diberikan Buddha di dalam ”Landasan Perhatian Penuh,” anda akan mengalami kesulitan di awal karena anda masih belum terbiasa dengan praktek tersebut. Setelah dipraktekkan untuk dua, tiga, atau empat hari, anda akan mengerti bagaimana melakukannya, dan kemudian praktek anda akan berjalan dengan lancar.

Bagaimana Buddha Merealisasikan Sifat Sejati dari Fenomena

Sekarang kita melihat pada kisah hidup Buddha. Pangeran Siddhattha, sang calon Buddha, meninggalkan kerajaan dan pergi ke hutan untuk mencari kebenaran. Menyadari sifat tidak memuaskan dari hidupnya, Beliau berharap terbebaskan dari seluruh penderitaan. Karena tujuan Beliau adalah pembebasan dari penderitaan, putus asa, dan ketidakpuasan, Beliau melihat kedalam sifat dasar dari penderitaan sebagaimana adanya. Beliau sampai pada penyadaran bahwa selama tubuh ini ada, maka ada penderitaan. Beliau melihat bahwa selama batin ada, penderitaan ada.

Ketika Buddha sedang melihat kedalam sifat sejati dari penderitaan, Beliau menemukan bahwa sebab dari penderitaan ini adalah nafsu keinginan, kemelekatan, atau dambaan. Beliau sampai pada realisasi bahwa nafsu keinginan, kemelekatan, atau dambaan merupakan akar penyebab dari segala bentuk penderitaan fisik atau mental. Mari bayangkan dan pertimbangkan apakah pernyataan ini benar atau tidak.

Apakah anda butuh makanan, pakaian, atau tempat berlindung untuk bertahan hidup? Saat anda membutuhkan semua ini, bukankah anda harus mencarinya? Sebelum anda mulai mencari semua yang anda butuhkan, bukankah anda sering khawatir untuk mendapatkannya? Apakah ini kebahagiaan atau penderitaan?

Saat anda mencoba berbagai cara untuk mengatasi rintangan-rintangan dan memperoleh semua yang anda inginkan, bukankah ini juga penuh tekanan? Ketika anda pada akhirnya mendapatkan apa yang anda inginkan, anda bergembira untuk sementara waktu. Namun, di saat anda sedang mempertimbangkan bagaimana memanfaatkan sumber daya anda sebaik-baiknya untuk makanan, pakaian, akomodasi, atau pendidikan anak-anak anda, anda barangkali akan mendapati bahwa anda tidak mempunyai cukup. Kapan pun terjadinya kekurangan atau ketidakcukupan, sekali lagi penderitaan hadir, bukankah demikian? Setelah itu, ketika anda pada akhirnya mendapatkan hal-hal yang anda inginkan, tidakkah anda khawatir bahwa anda bisa saja kehilangan beberapa hal ini? Ini juga penderitaan, bukankah begitu?

Apabila anda melihat semua akibat ini, apakah yang menjadi akar dari penderitaan? Bukankah nafsu keinginan, kemauan, kemelekatan, atau dambaan? Oleh karena itu, Buddha tiba pada kesadaran mengenai kebenaran ini dengan melihat hal-hal sebagaimana adanya. Beliau mengerti bahwa sebab dari penderitaan tidak lain adalah nafsu keinginan, kemelekatan, atau dambaan.

Kemudian sang calon Buddha melihat jauh lebih dalam. Ketika beliau menembus kedalam sifat sejati dari penderitaan sebagaimana adanya, Beliau menyadari bahwa sifat sejati dari apa yang disebut tubuh dan batin. Beliau melihat proses-proses dari tubuh dan mental ini tidak sebagai seorang manusia, seorang individu, atau seorang makhluk, tapi hanya sebagai proses alami dari timbul dan tenggelam. Secara singkat, beliau menyadari bahwa kedua-duanya baik fenomena tubuh dan mental hanyalah proses-proses alami dari timbul dan tenggelam.

Saat Beliau melanjutkan pengamatan, batin Beliau menjadi lebih tenang dan pandangan terang menjadi lebih tajam. Melihat tubuh dan batin hanya sebagai proses-proses alami, tanpa menganggap

mereka sebagai seseorang atau seorang makhluk hidup, nafsu keinginan atau kemelekatan hilang. Dengan lenyapnya nafsu keinginan dan kemelekatan, yang merupakan sebab dari penderitaan, penderitaan juga lenyap sebagai akibatnya. Beliau sampai pada kesadaran tentang lenyapnya penderitaan melalui pemadaman terhadap nafsu keinginan atau kemelekatan.

Jalan menuju lenyapnya penderitaan tidak lain adalah kesadaran mengenai sifat sejati dari fenomena fisik dan mental. Kesadaran atau pemahaman ini disebut pengertian yang benar atau pandangan benar (*sammā diṭṭhi*).

Kemudian, Buddha menyadari empat jenis sifat sejati.
Pertama-tama, Beliau menyadari proses tanpa henti, yang selalu berubah-ubah dari fisik dan mental yang timbul dan tenggelam sebagai sifat sejati dari penderitaan.
Kedua, Beliau menyadari nafsu keinginan, kemelekatan, atau dambaan sebagai sifat sejati dari sebab penderitaan.
Ketiga, Beliau menyadari bahwa dengan lenyapnya sebab, tidak ada lagi penderitaan sebagai akibatnya. Dengan lenyapnya penderitaan, kebahagiaan dan kedamaian akan hadir. Dengan demikian, beliau menyadari sifat sejati dari lenyapnya penderitaan.
Keempat, Beliau menyadari sifat sejati dari jalan atau praktek yang menuntun pada lenyapnya penderitaan.

Buddha menyadari empat fenomena alami yang sungguh-sungguh ada ini:

1. penderitaan
2. sebab penderitaan
3. lenyapnya penderitaan
4. jalan menuju lenyapnya penderitaan

Ada hubungan sebab dan akibat antara keempat fenomena alami yang sungguh-sungguh ada. Di dunia ini, semua fenomena fisik dan

mental yang timbul harus tenggelam. Tak ada yang kekal; ketidakekalan merupakan penderitaan. Semua penderitaan disebabkan oleh nafsu keinginan, kemelekatan, atau dambaan. Karena keinginan, timbul penderitaan fisik dan mental. Apabila tak ada nafsu keinginan, kemelekatan, atau dambaan, semua jenis penderitaan baik fisik maupun mental, akan lenyap. Jika seseorang menyadari sifat sejati dari nafsu keinginan, kemelekatan, atau dambaan, maka ia tak lagi muncul. Realisasi terhadap sifat sejati dari fenomena ini dinamakan ’pengertian yang benar’ atau ’pandangan benar.’

Buddha mendapat gelar atau nama Buddha karena Beliau sepenuhnya memahami empat jenis sifat sejati ini. Pemahaman ini tidak diperoleh melalui pembelajaran dari yang lain tapi dengan mengembangkan pandangan terang yang menembus melalui praktek Beliau sendiri.

Cara praktek untuk mencapai pandangan terang yang menembus bisa benar atau salah. Buddha mendapatkan pengertian yang benar melalui pengamatan terhadap sifat sejati dari fenomena sebagaimana adanya. Ini merupakan jalan benar yang menuntun pada pengertian benar. Cara praktek ini adalah jalan yang benar.

Empat Kebenaran Sebagaimana Diketahui Buddha

Sekarang saya akan menyinggung empat fenomena alami lagi, memakai ungkapan biasa dan menambahkan istilah-istilah yang relevan dalam Pāḷi:

1. Kebenaran tentang penderitaan disebut *dukkha sacca*.
2. Kebenaran tentang sebab dari penderitaan disebut *samudaya sacca*.
3. Kebenaran tentang lenyapnya penderitaan disebut *nirodha sacca*.

4. Kebenaran tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan disebut *magga sacca*.

Kebenaran tentang penderitaan adalah fisik (*rūpa*) dan batin (*nāma*), juga disebut kebenaran tentang penderitaan karena apapun yang timbul akan tenggelam.

Kebenaran tentang sebab penderitaan adalah keinginan (*taṇhā*) atau keserakahan (*lobha*). Disebut demikian karena merupakan sumber dari mana seluruh penderitaan timbul.

Kebenaran tentang lenyapnya penderitaan adalah *Nibbāna*. Lenyapnya penderitaan terjadi hanya ketika sebab penderitaan, yaitu, keinginan dan keserakahan dicabut. Lenyapnya penderitaan tidak bisa terjadi tanpa mencabut keinginan dan keserakahan. Lenyapnya penderitaan adalah *Nibbāna*. *Nibbāna* bukan sebuah kediaman atau tempat sebagaimana yang mungkin dibayangkan oleh beberapa orang. *Nibbāna* merupakan suatu keadaan tanpa penderitaan.

Lalu kebenaran tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan itu tidak lain adalah Jalan Mulia Beruas Delapan, atau delapan faktor dari jalan.

Secara ringkas, empat kebenaran tersebut adalah:

- Bahwa timbul dan tenggelam yang tanpa henti-hentinya dari fisik dan mental atau bentukan-bentukan (*saṅkhāra*) adalah kebenaran tentang penderitaan.
- Bahwa keinginan, kemelekatan, atau dambaan adalah kebenaran tentang sebab penderitaan.
- Bahwa lenyapnya penderitaan, sebagai hasil dari lenyapnya sebab, adalah kebenaran tentang lenyapnya penderitaan.
- Bahwa delapan faktor dari jalan adalah kebenaran tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan.

Di dalam ceramah bernama "Menggerakkan Roda Dhamma" (*Dhammacakkappavattana Sutta*[x]), Buddha menyebut Jalan Mulia Berunsur Delapan sebagai 'Jalan Tengah' (*majjhima paṭipada*), merupakan jalan di tengah tanpa menyimpang ke kanan atau ke kiri; untuk mengikutinya adalah berlatih dengan usaha yang cukup dan menghindari usaha yang terlalu berlebihan dan kelalaian.

Faktor-faktor dari jalan tengah atau Jalan Mulia Beruas Delapan adalah:

1. Pengertian benar atau pandangan benar	*sammā diṭṭhi*	Faktor jalan dari kebijaksanaan
2. Pikiran benar atau niat benar	*sammā saṅkappa*	Faktor jalan dari kebijaksanaan
3. Ucapan benar	*sammā vācā*	Faktor jalan dari moralitas
4. Perbuatan benar	*sammā kammanta*	Faktor jalan dari moralitas
5. Penghidupan benar	*sammā ājīva*	Faktor jalan dari moralitas
6. Usaha benar	*sammā vāyāma*	Faktor jalan dari konsentrasi
7. Perhatian benar	*sammā sati*	Faktor jalan dari konsentrasi
8. Konsentrasi benar	*sammā samādhi*	Faktor jalan dari konsentrasi

Untuk mempraktekkan jalan tengah juga berarti mengikuti Jalan Mulia Beruas Delapan. Seseorang mempertahankan sikap "tengah-tengah" diantara memanjakan diri berlebihan dalam kenikmatan duniawi dan penyiksaan diri yang ekstrim.

Jalan Mulia Beruas Delapan merupakan jalan yang benar sebagaimana dipraktekkan oleh Buddha sendiri. Sekarang, Jalan

Mulia Beruas Delapan adalah jalan yang dipraktekkan oleh mereka yang melaksanakan meditasi pandangan terang sesuai dengan ajaran Buddha.

Saat berbicara mengenai aspek praktek, saya akan menjelaskan bagaimana Jalan Mulia Beruas Delapan dimasukkan ke dalam praktek oleh mereka yang menjalankan meditasi pandangan terang sesuai ajaran Buddha, dan bagaimana tiap-tiap faktor jalan menjalankan fungsinya.

Buddha mengajarkan bahwa agama atau kepercayaan apa saja yang memasukkan Jalan Mulia Beruas Delapan dalam prakteknya dapat menuntun pada lenyapnya penderitaan melalui pemadaman kekotoran-kekotoran batin yakni keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan (*moha*). Agama atau kepercayaan apa pun yang tidak memasukkan Jalan Mulia Beruas Delapan ke dalam prakteknya tidak bisa membawa pada lenyapnya penderitaan karena tidak dapat memadamkan kekotoran-kekotoran batin.

Di antara faktor-faktor dari Jalan Mulia Beruas Delapan, faktor jalan utamanya adalah pengertian benar. Sehubungan dengan pikiran benar atau niat benar, diperlukan untuk mengerti bagaimana pikiran benar dimasukkan ke dalam praktek meditasi pandangan terang. Ini akan dijelaskan pada bab tentang aspek praktek. Oleh karena istilah 'pikiran benar' merupakan terjemahan dari kata Pāḷi *sammā saṅkappa*, bisa terjadi salah penafsiran dari arti awalnya.

Buddha Adalah Tempat Berlindung dan Menerima Penghormatan

Buddha secara benar memahami sifat sejati dari fenomena dan dengan demikian mencapai padamnya seluruh kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan. Kemudian Beliau mengajarkan pada seluruh

makhluk hidup bahwa dengan pemahaman yang benar tentang sifat sejati dari seluruh fenomena, mereka juga, dapat memperoleh pencapaian yang sama.

Murid-murid yang mengikuti contoh Beliau dan berlatih sesuai dengan ajaran Beliau dapat mencapai lenyapnya penderitaan dengan cara yang sama seperti dicapai Buddha. Oleh karena itu, jelas mengapa Buddha menjadi tempat berlindung dan mendapat pemujaan. Beliau sesungguhnya merupakan tempat berlindung sejati bagi mereka yang ingin mencapai lenyapnya penderitaan. Oleh sebab itu, kita melafalkan,

> *"Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi."*[xi]
> *"Saya berlindung kepada Buddha."*[xii]

Ini artinya, "Saya berlindung kepada Buddha demi mencapai lenyapnya penderitaan dan memperoleh kebahagiaan."

Dhamma Adalah Tempat Berlindung dan Menerima Penghormatan

Guru-guru di universitas mengajar murid-murid mereka berdasarkan apa yang mereka ketahui atau bidang studi mereka sendiri, yang telah mereka pelajari, agar murid-murid tahu dan mengerti subjeknya dengan cara yang sama sebagaimana diketahui guru-guru mereka. Begitu pula, Buddha mengajar makhluk hidup metode yang telah Beliau praktekkan sendiri untuk mencapai lenyapnya penderitaan. Metode dan praktek ini dikenal sebagai Dhamma. Mereka para makhluk hidup yang mengikuti jalan dan praktek Dhamma juga mencapai pemadaman seluruh kekotoran-kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan. Mereka memperoleh kebahagiaan dan kedamaian. Dhamma adalah tempat berlindung dan

patut mendapat penghormatan sebagai sarana untuk mencapai lenyapnya penderitaan. Oleh sebab itu, kita melafalkan,

> *"Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*[xiii]*"*
> *"Saya berlindung kepada Dhamma.*[xiv]*"*

Ini artinya, "Saya berlindung kepada Dhamma demi mencapai lenyapnya penderitaan dan memperoleh kebahagiaan."

Saṅgha Adalah Tempat Berlindung dan Menerima Penghormatan

Mereka para bhikkhu, bhikkhuni, dan praktisi awam yang mengikuti dan mempraktekkan Dhamma tiba pada pemahaman sifat sejati dari fenomena sebagaimana adanya dan mencapai padamnya seluruh kekotoran-kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan. Para bhikkhu dan bhikkhuni yang hidup di masa Buddha dan mempraktekkan Dhamma di bawah bimbingan Buddha merealisasikan kebenaran dan mencapai pemadaman seluruh kekotoran-kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan. Mereka patut menerima penghormatan. Selama 2600 tahun yang lalu, dari jaman Buddha hingga saat ini, terdapat banyak bhikkhu dan bhikkhuni. Beberapa dari mereka juga telah mencapai padamnya seluruh kekotoran-kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan. Mereka patut menerima penghormatan. Para anggota Saṅgha yang mulia ini telah mempraktekkan Dhamma dan dengan demikian mencapai lenyapnya penderitaan, mereka patut dijadikan tempat berlindung bagi yang ingin mencapai lenyapnya penderitaan dan memperoleh kebahagiaan. Oleh sebab itu, kita melafalkan,

> *"Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*[xv]*."*
> *"Saya berlindung kepada Saṅgha.*[xvi]*"*

Ini artinya, "Saya berlindung kepada Saṅgha, yang anggotanya praktek sesuai dengan ajaran Buddha demi mencapai lenyapnya penderitaan dan memperoleh kebahagiaan."

Apa Pemikiran Filosofis yang Menuntun Pada Pengertian Benar?

Setelah ceramah saya yang pertama, Dr. Min Tin Mon mengatakan kepada saya bahwa guru-guru dari departemen filsafat yang dengan penuh perhatian mendengarkan ceramah berkata bahwa pemikiran-pemikiran filosofis dan perenungan juga bisa bermanfaat bagi kehidupan seseorang. Pada ceramah minggu lalu, saya tidak mengatakan bahwa pandangan-pandangan filosofis tidak berhubungan dengan hidup atau tidak bermanfaat bagi kehidupan, saya juga tidak menyiratkan hal ini secara tidak langsung.

Apa yang saya katakan yaitu bahwa pemikiran filosofis atau perenungan sangat banyak dan dapat berubah-ubah tergantung pada tingkat kecerdasan ahli filsafat yang berbeda. Oleh karena hanya ada satu kebenaran tunggal dan ada banyak sekali ahli filsafat yang berbeda-beda, sangat jelas bahwa seseorang tidak bisa mencapai kebenaran hakiki melalui pemikiran filosofis atau perenungan.

Contohnya, di sini ruang pertemuan Buddha Dhamma. Ada sebuah rupang Buddha di sana. Seorang bhikkhu sedang memberi ceramah Dhamma dan para hadirin sedang mendengarkan ceramah. Apabila seorang pria datang untuk melihat, dia akan melihat rupang Buddha, seorang bhikkhu, dan juga mendengar ceramah Dhamma. Maka dia melihat apa yang sebenarnya ada dan dia dengan tepat mengetahui "Oh, ini adalah ruang pertemuan Buddha Dhamma."

Akan tetapi, jika seorang pria dari seberang jalan melihat bangunan, dia mungkin menduga bahwa itu adalah sebuah ruang

pertemuan, melihat banyak orang berkumpul. Tapi dia mungkin bertanya-tanya apakah itu ruang pertemuan Hindu, Kristen, atau Muslim dan menarik kesimpulan berdasarkan prasangkanya sendiri. Dia tidak dapat mendapatkan kesimpulan yang tepat karena dia melihat bangunan dari jauh dan membuat dugaan untuk mencari tahu apa yang mungkin ada. Kesimpulannya hanya berdasarkan pada pemikiran intelektualnya atau perenungan.

Apa yang saya sampaikan di ceramah minggu lalu adalah bahwa pengertian yang benar berarti melihat hal-hal sebagaimana adanya. Apabila seseorang tidak melihat hal-hal sebagaimana adanya, itu bukan pengertian yang benar. Ini adalah ucapan Buddha sendiri,

> *"Yathābhūtam sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.*[xvii] *"*

Terjemahan dari Pāḷi adalah:

daṭṭhabbaṃ	harus dilihat
yathābhūtam	sebagaimana adanya
sammappaññāya	dengan kebijaksanaan yang tepat (pengertian yang benar)

> "(...) harus dilihat sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan yang tepat atau pengentian yang benar.[xviii]"

Kebijaksanaan yang tepat atau pengertian yang benar berarti realisasi atas sifat sejati dari segala sesuatu. Oleh karena itu, jika seseorang ingin memperoleh pengertian yang benar, seseorang harus mengamati segala sesuatu sebagaimana adanya. Apabila seseorang tidak mengamati segala sesuatu sebagaimana adanya, seseorang tidak bisa mendapat pengertian yang benar.

Cukup mudah untuk mengatakan, "Amati segala sesuatu sebagaimana adanya." Namun, 'untuk melihat segala sesuatu

sebagaimana adanya' bukan seperti cara orang-orang atau para pendengar disini melihat segala sesuatu. Tapi adalah sebagaimana Buddha melihat segala sesuatu dan mereka yang sepenuhnya tercerahkan (*arahat*). Apa yang disiratkan di sini, saya akan memberitahu anda nanti.

Pemahaman yang dicapai Buddha dengan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya adalah satu juta kali lebih mendalam dari apa yang telah saya jelaskan. Oleh karena itu Buddha berkata bahwa Dhamma beliau:[xix]

Gambhīro	dalam, sangat mendalam
Duddaso	sulit dilihat
Duranubodho	sulit dimengerti, sulit dipahami
Santo	damai
paṇīto	agung, mulia
atakkāvacaro	tidak berada dalam lingkup penalaran, melampaui rentang pemikiran

Dalam mencapai pencerahan, saat Buddha berpikir untuk mengajarkan Dhamma, beliau bertanya-tanya, siapakah yang bila mendengarkan khotbah beliau dapat memahaminya. Beliau merenung dengan cara ini, "Dhamma yang telah saya temukan ini sangat dalam, sulit untuk di lihat, sulit dimengerti, damai dan agung, tidak berada dalam lingkup penalaran, sangat halus."[xx]

Lalu bagaimana Dhamma ini bisa direalisasikan? *Paṇḍitavedanīyo*[xxi] berarti "dapat diselami para bijaksana."[xxii] Dengan kata lain, hanya mungkin untuk merealisasikan Dhamma mulia sebagaimana adanya melalui pengetahuan pengalaman, oleh mereka yang mempraktekkan meditasi pandangan terang.

Dengan demikian, seseorang tidak bisa memperoleh pengertian yang benar atau pandangan benar atas sifat sejati segala sesuatu

melalui ilmu filsafat yang terdiri dari hanya alasan logis atau perenungan. Dhamma ini tidak termasuk dalam wilayah pemikiran filosofis.

Itulah sebabnya Buddha dengan jelas menyatakan bahwa sifat sejati *atakkāvacaro*, artinya bahwa tidak terbayangkan melalui perenungan atau pemikiran, tetapi melampaui rentang pemikiran/penalaran.

Nantinya, saya akan menjelaskan lebih lanjut mengapa Dhamma bukan merupakan objek penalaran atau pemikiran, dan bagaimana Dhamma hanya bisa direalisasi melalui pengalaman pribadi.

Saya ingin menambahkan beberapa kata bagi mereka yang masih belum jelas mengenai hal ini. Ajaran Buddha berhubungan dengan kedua-duanya baik hal-hal duniawi maupun adiduniawi. Dengan kata lain, ajaran Buddha bertujuan untuk kebahagiaan dalam hidup seseorang beserta pula pembebasan dari perbudakan hidup. Buddha mengajarkan bagaimana cara berbuat, berbicara, dan berpikir untuk mencapai kebahagiaan selama waktu dimana seseorang belum mencapai pembebasan dari perbudakan hidup. Ajaran-ajaran ini disebut ajaran yang berhubungan dengan hal-hal duniawi dan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan duniawi dalam hidup seseorang. Faktanya, karena fenomena fisik dan mental yang timbul tenggelam tanpa henti di dalam lingkaran kelahiran yang berulang-ulang, seseorang tidak dapat mengalami kebahagiaan sejati selama seseorang memiliki tubuh dan batin.

Hanya dengan pembebasan dari tubuh dan batin barulah kebahagiaan dan kedamaian sejati bisa dicapai. Dengan demikian, fokus utama dari ajaran Buddha adalah pembebasan dari perbudakan hidup dan lingkaran kelahiran yang berulang-ulang.

Pemikiran filosofis bahkan tidak sebanding dengan ajaran

Dhamma mengenai kebahagiaan dalam hidup seseorang yang diberikan oleh Buddha yang Maha Tahu. Tapi seseorang harus memaafkan mereka yang telah melakukan perbandingan ini disebabkan mereka tidak memiliki kedalaman mengenai kemahatahuan Buddha (*sabbaññuta ñāṇa*). Ahli filsafat menciptakan teori tentang kebahagiaan dalam hidup seseorang seperti yang mereka bayangkan sendiri berdasarkan pengertian mereka sendiri. Ajaran Buddha mengenai pembebasan dari perbudakan hidup, benar-benar berada di luar jangkauan para ahli filsafat. Mereka berbeda seperti langit dan bumi. Anda akan mengerti perbedaannya nanti.

Jadi, apa yang saya maksud adalah: pemikiran filosofis mungkin saja bermanfaat bagi hidup seseorang dengan caranya sendiri sampai batas tertentu. Oleh karena ajaran Buddha mengenai kebahagiaan dalam hidup juga bermanfaat bagi kehidupan seseorang, orang mungkin saja mengatakan bahwa prinsip dasarnya adalah sama. Tetapi ajaran demikian yang bertujuan terhadap pembebasan dari perbudakan hidup benar-benar berada di luar jangkauan kecerdasan para ahli filsafat. Apabila mereka mengaku bahwa ajaran tersebut berada dalam jangkauan mereka, maka para ahli filsafat ini seharusnya disebut yang maha tahu.

Kalau seorang yang jenius seperti Schoppenhauer telah mempercayai ajaran Buddha dan praktek sesuai dengannya, maka mereka mungkin sudah menjadi yang sepenuhnya tercerahkan dengan kecerdasan mereka. Sayangnya, kita semua menyaksikan bahwa penalaran mereka berhenti singkat dalam wilayah kebahagiaan duniawi saja. Hal ini karena, meski memiliki kecerdasan yang tinggi, mereka tidak mempunyai kesempatan untuk bisa bersama guru yang baik.

Keyakinan

Saya masih berbicara mengenai aspek pengabdian dari Buddhisme. Pada titik ini, akan baik untuk mengerti kata keyakinan. Dalam Pāḷi disebut *saddhā* yang berarti keyakinan di dalam Buddha, keyakinan di dalam Dhamma, dan keyakinan di dalam Saṅgha.

Memiliki keyakinan membuat batin jernih; tidak memiliki keyakinan tidak membuat batin jernih. Keyakinan berarti keyakinan yang menjernihkan batin. Hanya suatu hal yang membuat batin jernih yang patut dijadikan keyakinan (*saddheyya*). Jika hal tersebut tidak membuat batin jernih tapi sebaliknya mengaburkan batin, maka hal tersebut tidak patut dijadikan keyakinan.

Dengan cara yang sama ada hal-hal yang bisa menjernihkan batin, ada hal-hal yang bisa mengaburkan batin. Hal-hal yang dapat mengaburkan dan mengotori batin disebut *kilesa* dalam Pāḷi. Dalam bahasa Indonesia, mereka disebut kekotoran batin. Ini adalah kata yang tepat, karena sifat alami dari hal-hal ini adalah mengaburkan batin yang murni.

Batin dapat dikotori oleh kondisi mental seperti keinginan, keserakahan, nafsu, cinta yang membara, dambaan, kemelekatan, kebencian, keangkuhan, kecemburuan, dan sejenisnya. Dengan demikian, mereka disebut kekotoran-kekotoran batin. Kondisi-kondisi mental ini menyiksa atau membakar makhluk hidup.

Di dunia, seperti yang sudah kita ketahui, ada banyak sekali ideologi dan doktrin seperti kapitalisme, sosialisme, dan sebagainya. Ada dari mereka yang mempelajarinya, menerimanya dan mempercayainya. Dan ada dari mereka yang tidak. Sekali anda memperpercayai salah satu dari doktrin tersebut, anda harus mengambil sikap tertentu mengenai kemarahan, keserakahan atau keangkuhan sesuai dengan ideologi tersebut atau prakteknya. Orang-

orang kemudian percaya bahwa ideologi ini hanya bisa berhasil ketika seseorang memegang sikap ini.

Dalam kasus ini, sudah jelas bahwa doktrin demikian mengaburkan batin daripada membuatnya jernih. Oleh karena itu, doktrin ini tidak patut dijadikan keyakinan.

Seperti yang anda ketahui, hanya batin yang jernih bisa menghasilkan kebahagiaan dan kedamaian, bukan yang batin yang keruh atau dikaburkan. Untuk mengembangkan batin yang jernih, anda harus percaya terhadap apa yang membuat batin anda jernih.

Jika anda percaya terhadap apa yang menyebabkan batin yang dikotori, hasilnya adalah penderitaan. Tapi tak ada seorang pun yang menyukai penderitaan. Semua orang menyukai kebahagiaan dan kedamaian. Dengan demikian, jika anda ingin bahagia, anda harus menjaga batin jernih dan hanya melakukan hal-hal yang membawa pada batin yang jernih.

Manfaat-Manfaat dari Keyakinan yang Benar

Beberapa orang tidak memiliki pemahaman mendalam tentang apa yang saya jelaskan. Walaupun demikian, mereka menghormati Tiga Permata dengan pengertian dasar bahwa, "Buddha patut diberi penghormatan. Dhamma patut diberi penghormatan. Saṅgha patut diberi penghormatan. Untuk memiliki penghormatan terhadap Tiga Permata adalah perbuatan bajik dan akan menghasilkan kebahagiaan dan kesejahteraan." Ada banyak orang, yaitu, umat Buddha tradisional, yang memiliki keyakinan terhadap Tiga Permata dengan pengetahuan atau pengertian dasar seperti ini. Melalui keyakinan ini, mereka melakukan banyak perbuatan bajik seperti memberi penghormatan kepada Buddha, mempersembahkan air, bunga, makanan, atau cahaya pada rupang Buddha, memberi makanan, jubah,

obat-obatan, dan bangunan kepada Saṅgha, menjaga delapan sila, mendengarkan Dhamma, dan melatih meditasi.

Mereka menjalankan perbuatan bajik seperti itu dengan keyakinan sederhana terhadap Tiga Permata tanpa pemahaman menyeluruh terhadap atribut dari Tiga Permata. Keyakinan jenis ini disebut keyakinan dasar (*pasāda saddhā*).

Pasāda saddhā termasuk salah satu dari empat jenis keyakinan; yakni:

1. *pasāda saddhā*	keyakinan dasar
2. *okappanā saddhā*	keyakinan kokoh melalui pemahaman Dhamma
3. *adhigama saddhā*	keyakinan tak tergoyahkan melalui pengalaman dari pengetahuan Dhamma
4. *āgamana saddhā*	keyakinan melalui deklarasi ke-Buddha-an (agama atau *āgamaniya saddhā*)

Nanti, saya akan menjelaskan lebih lengkap mengenai empat jenis keyakinan ini.

Orang-orang yang melakukan perbuatan bajik karena keyakinan dasar tanpa pemahaman menyeluruh dan mendalam tentang atribut dari Tiga Permata tetap mendapatkan manfaat. Tergantung kekuatan dari kehendak mereka, hasil dari manfaat-manfaat ini bermanifestasi sesuai dengannya. Meskipun seseorang mungkin tidak memiliki pemahaman menyeluruh tentang Tiga Permata – Buddha, Dhamma, dan Saṅgha – keyakinan dasar seseorang memberikan manfaat dan membawa pada kebahagiaan. Ini karena Tiga Permata merupakan objek keyakinan yang sejati.

Sebagai contoh, seseorang yang tidak tahu apakah tanah itu subur atau tidak. Apabila sebuah benih ditanam pada tanah yang subur, akan memberikan hasil panen yang bagus. Sama halnya, bahkan apabila seseorang tidak sepenuhnya memahami sifat-sifat dari Tiga Permata tapi mempunyai keyakinan terhadapnya, baik pria atau wanita akan memperoleh manfaat dan kebahagiaan.

Perolehan rmanfaat dan kebahagiaan ini karena kejernihan dari batin, yang muncul karena keyakinan dari apa yang patut dijadikan keyakinan. Dengan kata lain, wajar kalau keyakinan benar atau keyakinan yang sungguh-sungguh membawa kejernihan pada batin.

Dalam kitab suci, perbandingan berikutnya digunakan untuk menjelaskan keyakinan:

> *"Udakappasādaka maṇi viya."*[xxiii]

> *"(Ia ibarat) seperti permata (pemurnian air) yang menjernihkan air."*[xxiv]

Apabila seseorang meletakkan permata pemurnian air ke dalam air yang kotor dan keruh, kotorannya akan mengendap ke bawah dan air menjadi jernih. Begitu pula, jika seseorang memberi penghormatan kepada Tiga Permata dengan keyakinan, walau pada saat itu batin dikaburkan oleh kekotoran batin seperti keserakahan, kemarahan, atau keangkuhan (*māna*), batin akan segera menjadi jernih dan murni, sehingga orang tersebut merasa bahagia dan damai. Oleh karena itu, perbuatan-perbuatan bajik seperti tindakan kemurahan hati, menjalankan sila, mempersembahkan bunga, makanan atau air kepada Buddha, dan mendengarkan Dhamma pasti memberikan manfaat dan membawa pada kebahagiaan.

Selain itu, keyakinan juga dibandingkan dengan:

> *"Hatthavittabījāni viya."*[xxv]

Ini artinya, ”Ini seperti sebuah tangan, seperti kegembiraan dan kebahagiaan besar (bersumber dari milik seseorang), atau seperti sebuah benih.” Seseorang bisa menggunakan tangannya untuk memperoleh apapun yang diinginkan. Demikian pula seseorang yang memiliki keyakinan terhadap Tiga Permata dan kamma, maka seseorang dapat melakukan perbuatan bajik apapun atas dasar keyakinan tersebut. Orang ini akan menerima manfaat dari kebahagiaan dan kesejahteraan sebagai hasil.

Seseorang yang memiliki kekayaan bisa memenuhi kesejahteraan materinya (pria atau wanita) dan memperoleh kebahagiaan duniawi. Sama halnya, seseorang yang memiliki keyakinan bisa memenuhi kedua-duanya baik kesejahteraan materi maupun spiritualnya dan mencapai keduanya dari kebahagiaan duniawi dan adiduniawi.

Seperti sebuah benih yang dapat tumbuh menjadi sebuah pohon dan menghasilkan bunga dan buah, sama halnya seseorang dengan keyakinan dapat menikmati hasil dan kebahagiaan dari perbuatan bajik yang telah dilakukan.

Karakteristik Keyakinan

Karakteristik dari keyakinan yaitu yang menempatkan keyakinan atau mempercayai (*saddahanalakkhaṇā* atau *okappanalakkhaṇā*).[xxvi] Hanya keyakinan terhadap apa yang patut dijadikan keyakinan dianggap sebagai keyakinan yang benar dan sejati. Jika seseorang memiliki pandangan salah dan mempunyai keyakinan terhadap apa yang tidak patut untuk dijadikan keyakinan, itu bukan keyakinan yang benar dan sejati. Tidak sulit membedakan antara keduanya. Apabila keyakinan terhadap suatu hal membuat batin jernih, bergembira dan bahagia, maka hal tersebut patut dijadikan

keyakinan. Jika keyakinan terhadap suatu hal mengeruhkan dan mengotori batin, maka hal tersebut tidak patut dijadikan keyakinan.

Fungsi Keyakinan

Keyakinan mempunyai fungsi menjernihkan batin (*pasādanarasa*).[xxvii] Saat keyakinan benar dan sejati berkembang dan menjadi jelas, batin menjadi sangat jernih. Merenungkan secara terus-menerus dan tenang terhadap sifat-sifat dari Buddha, keyakinan yang sangat kuat bisa muncul. Pada saat itu, batin dan tubuh terasa jernih, riang, bergembira, dan penuh kegirangan. Beberapa orang memberi penghormatan kepada Buddha dan merenungkan sifat-sifat Buddha saat mereka menemukan diri sendiri berada dalam kegelisahan, frustasi, atau kondisi batin yang penuh kesukaran. Sebagai hasilnya, batin yang gelisah dan terkotori itu reda dan menjadi jernih dalam waktu singkat. Hanya butuh beberapa saat untuk membuat batin jernih, berkilau, dan segar. Ini menunjukkan kekuatan yang dimiliki keyakinan terhadap kejernihan batin.

Sebagaimana disebutkan sebelumnya, keyakinan diibaratkan seperti sebuah permata. Apabila sebuah permata pemurnian air diletakkan ke dalam air yang luar biasa keruh dan hitam, kotoran-kotorannya akan segera mengendap ke dasar dan air menjadi jernih. Dengan cara yang sama, saat kekotoran batin seperti keserakahan atau kebencian memasuki batin, batin menjadi kotor dan tidak bahagia. Pada saat itu, ketika seseorang membangkitkan keyakinan melalui perenungan terhadap sifat-sifat dari Tiga Permata, kekotoran batin itu akan hilang dan batin yang gelap segera menjadi jernih.

Manifestasi Batin

Keyakinan yang benar dan sejati, bermanifestasi di dalam batin

sebagai tanpa kekaburan atau resolusi (*akālussiyapaccupaṭṭhāna* atau *adhimuttipaccupaṭṭhāna*).[xxviii]

Ketika konsentrasi menjadi lebih kuat dan kesadaran pribadi atau pengalaman atas pengetahuan fenomena fisik dan mental menjadi lebih jelas, keyakinan terhadap Tiga Permata menjadi lebih kuat. Semakin kuat keyakinan seseorang, proses pengaburan mental jadi semakin lemah, dan batin tumbuh lebih jernih.

Penyebab Langsung Keyakinan

Keyakinan yang benar dan sejati yang dimurnikan dari proses ketidakjernihan mental, mengembalikan keyakinan pada keadaan batin yang sepatutnya terhadap keyakinan tersebut (*saddheyyavatthupadaṭṭhāna*).[xxix] Meletakkan keyakinan pada sesuatu yang tidak patut dijadikan keyakinan tidak dianggap sebagai keyakinan yang benar dan sejati. Keyakinan jenis ini bukan hanya gagal memurnikan batin, tapi sebenarnya mengeruhkan dan mengotori batin.

Jadi, penyebab langsung dari keyakinan yang benar dan sejati adalah Tiga Permata dan hukum kamma serta akibatnya.

Empat Jenis Keyakinan

Berdasarkan kitab komentar ada empat jenis keyakinan:[xxx]

1. *pasāda saddhā* — keyakinan dasar
2. *okappanā saddhā* — keyakinan kokoh melalui pemahaman Dhamma

3. *adhigama saddhā*	keyakinan yang tak tergoyahkan melalui pengetahuan dari pengalaman Dhamma
4. *āgamana saddhā*	keyakinan melalui deklarasi ke-Buddha-an (agama atau *āgamaniya saddhā*)

Keyakinan Dasar

Hanya mendengar kata 'Buddha,' 'Dhamma,' atau 'Saṅgha' membangkitkan kemurnian dan rasa penghormatan di dalam batin. Meskipun tidak ada pengetahuan tentang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha, hanya mendengar kata-kata ini membawa pada batin yang murni yang disertai dengan rasa penghormatan dan respek. Jenis keyakinan ini dapat berkembang sangat kuat di dalam individu tertentu.

Dalam kitab komentar, digambarkan melalui kisah Raja Kappina dari Kerajaan Kukkutavatī yang hidup di jaman Buddha.[xxxi] Ketika dia pertama-tama mendengar kata 'Buddha,' 'Dhamma,' dan 'Saṅgha,' rasa hormat yang kuat dan keyakinan timbul, dan dia mengalami kegembiraan luar biasa dan kegirangan sehingga dia jatuh ke dalam kondisi seperti kehilangan kesadaran.

Mendengar kata 'Buddha,' batin menjadi murni dan berkilau. Buddha mengajarkan bahwa seseorang harus menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan tidak bajik, melakukan perbuatan-perbuatan bajik, dan memurnikan batin. Sama halnya, mendengar kata 'Dhamma,' batin menjadi jernih dan berkilau dan berbahagia didalamnya. Mendengar kata 'Saṅgha,' juga, batin menjadi jernih dan berkilau. Seseorang merenung, "murid-murid Buddha, contohnya Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia Moggallāna, terbebas dari kekotoran-kekotoran batin seperti keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Dengan terbebas sepenuhnya dari kekotoran-kekotoran

batin ini, batin mereka selalu murni dan jernih. Anggota Saṅgha seperti itu telah ada dari jaman Buddha hingga saat ini."

Individu yang diberkahi keyakinan dasar tidak mempunyai pengetahuan mendalam apapun tentang Buddha, Dhamma, atau Saṅgha. Mereka tidak mengerti arti dari kata 'Buddha' atau bagaimana Buddha mencapai padamnya seluruh kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan. Mereka tidak tahu bahwa Dhamma membawa pada pembebasan (*niyyānika*) atau bagaimana Dhamma bisa mendatangkan pembebasan dari penderitaan hidup. Mereka juga tidak punya pengertian apapun atas bagaimana anggota Saṅgha yang mulia ini mencapai pemadaman dari seluruh kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan. Namun, hanya dengan mendengar kata Buddha, Dhamma, atau Saṅgha, batin mereka menjadi murni dan penuh dengan rasa penghormatan. Ini adalah jenis keyakinan dasar. Jenis keyakinan seperti ini termasuk dalam aspek pengabdian dari Buddhisme. Saya akan melukiskannya dengan beberapa kisah dari kitab suci.

Pada jaman Buddha, hidup seorang Brahmana yang bernama Adinnapubbaka.[xxxii] Dalam bahasa Inggris, diterjemahkan sebagai "Seseorang yang tidak memberi." Dia memiliki seorang putra yang menderita penyakit parah dan hampir meninggal. Brahmana yang kikir ini takut orang-orang akan melihat harta bendanya saat mereka masuk ke dalam rumah untuk melihat mayat anaknya. Oleh karena itu, dia memindahkan putranya yang sekarat ke luar rumah. Berbaring di atas kasurnya, anak laki-laki ini mengubah posisi tubuhnya dari berbaring telentang menjadi berbaring pada sisinya, menghadap ke rumah. Dia sedang menunggu kematian.

Pada waktu itu, Buddha melihat ke seluruh dunia dengan kemahatahuan Beliau dan melihat bahwa Beliau dapat memberi manfaat kepada anak laki-laki ini. Sehingga Buddha berjalan

mendekati rumah itu dan memancarkan sinar cahaya dari tubuh Beliau.

Tentu saja, Brahmana itu memegang pandangan salah. Dia bukan murid Buddha dan tidak percaya terhadap Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Oleh karena dia tidak memiliki keyakinan dalam Tiga Permata, putranya, yang kelihatannya masih cukup muda, tidak memiliki keyakinan dalam Tiga Permata juga.

Sinar dari cahaya yang dipancarkan Buddha mengenai dinding rumah dan kemudian terpantul. Anak laki-laki itu bertanya-tanya apa yang mungkin jadi penyebabnya dan karenanya dia melihat ke arah jalan dimana dia melihat Buddha. Mengetahui bahwa sinar cahaya tersebut dipancarkan oleh Buddha Gotama, dia ingin melipat tangannya di depan dada sebagai suatu tanda penghormatan, tapi karena terlalu lemah untuk melakukannya, dia secara mental memberi penghormatannya kepada Buddha. Pada saat itu juga, dia meninggal dunia. Karena dia meninggal dengan batin yang dipenuhi penghormatan, dia dilahirkan kembali di alam dewa Tāvatiṁsa di mana dia dapat menikmati kemewahan dan kesenangan yang tersedia di alam tersebut.

Meskipun dia tidak mengetahui apapun tentang Buddha, batinnya dipenuhi oleh keyakinan dan penghormatan kepada Buddha Gotama. Keyakinan ini, bersamaan dengan kehendak mental (*cetanā*), disebut *kamma* pencipta (*janaka kamma*). Karena keyakinan dan kehendak mental ini menghasilkan buah, dia pergi ke alam dewa dan dilahirkan kembali sebagai seorang dewa. Ini adalah kekuatan dari keyakinan dasar.

Di Ceylon, di sebuah desa bernama Madhuaṅgaṇa, hidup seorang pria bernama Damiḷa yang telah mendapatkan penghidupannya sebagai seorang nelayan selama lima puluh tahun.[xxxiii] Suatu hari nelayan tua ini menjadi sangat sakit. Ketika

seorang bhikkhu yang sangat akrab dengannya mengetahui penyakitnya, bhikkhu tersebut berpikir bahwa ia perlu memberi sang nelayan sesuatu untuk bergantung pada momen kematiannya. Sehingga beliau pergi ke rumah sang nelayan. Setelah tiba, beliau bertanya pada istri sang nelayan, ”Bagaimana suami anda?” Istrinya menjawab, “Dia tidak membaik. Saya pikir dia akan meninggal.” Bhikkhu itu bertanya, “Bolehkah saya masuk ke dalam dan melihatnya?” Yang dijawab, “Anda boleh masuk ke dalam,” istri sang nelayan menyiapkan sebuah tempat duduk untuk bhikkhu tersebut. Duduk di samping sang nelayan tua, bhikkhu itu bertanya, “Bagaimana penyakit anda?” Nelayan menjawab, “Penyakit saya tidak menjadi lebih baik.” Kepada hal ini bhikkhu berkata, “Kalau begitu mari obati penyakitnya dengan obat dari Buddha. Mohon ulangi setelah saya,” Setelah mengatakan ini, beliau pun membuat sang nelayan mengambil perlindungan di dalam Tiga Permata:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saya berlindung kepada Buddha.
Saya berlindung kepada Dhamma.
Saya berlindung kepada Saṅgha.

Sang bhikkhu melafalkan kalimat ini dan nelayan tua mengulanginya. Nelayan tersebut bisa mengerti ’Saya berlindung kepada Buddha, Dhamma, dan Saṅgha.’ Setelah membuatnya mengambil perlindungan, bhikkhu itu berpikir akan lebih bermanfaat lagi bagi si nelayan apabila dia juga mengambil ke-lima sila. Beliau meminta nelayan mengulanginya:

1. *Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
2. *Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
3. *Kāmesu micchācārā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

4. *Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
5. *Surāmeraya majjapamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

1. Saya bertekad melatih diri menghindar dari pembunuhan makhluk hidup.
2. Saya bertekad melatih diri menghindar dari mengambil apa yang tidak diberikan.
3. Saya bertekad melatih diri menghindar dari perbuatan asusila.
4. Saya bertekad melatih diri menghindar dari ucapan tidak benar.
5. Saya bertekad melatih diri menghindar dari minuman memabukkan yang mengaburkan batin dan menyebabkan hilangnya kesadaran.

Ketika bhikkhu tersebut tidak mendengar suara apapun, beliau memalingkan kepalanya ke arah si nelayan dan melihat bahwa dia tidak lagi bergerak. Dia telah meninggal dunia. Dia mungkin tidak segera meninggal, tapi karena dia tak bisa menggerakkan lidahnya lagi, dia tidak bisa mengulangi setelah sang bhikkhu. Bhikkhu itu sadar bahwa beliau telah melakukan semua yang bisa beliau lakukan, mengucapkan selamat tinggal pada istri si nelayan, dan meninggalkan rumah itu. Setelah nelayan meninggal dia dilahirkan kembali di alam dewa Cātumāhārājika.

Keyakinan yang Kokoh Melalui Pemahaman Dhamma

Okappanā saddhā adalah keyakinan berdasarkan pemahaman intelektual. Seseorang harus memiliki sedikit pengetahuan tentang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha untuk mempunyai keyakinan seperti itu. Sehubungan dengan Buddha, seseorang mengetahui kehidupan Buddha dan tentang praktek yang membawa pada pencerahan Beliau. Lebih jauh, seseorang mengetahui secara umum mengenai penampilan fisik Buddha dan juga sifat-sifat Beliau.

Seseorang juga mengetahui ke-sembilan sifat dari Buddha:

1. *arahaṃ*
2. *sammāsambuddho*
3. *vijjācaraṇasampanno*
4. *sugato*
5. *lokavidū*
6. *anuttaro purisadammasārathi*
7. *satthā devamanussānaṃ*
8. *buddho*
9. *bhagavā*

Arahaṃ : Yang Terberkahi bebas dari kekotoran batin dan patut menerima penghormatan.
Sammāsambuddho : Yang Terberkahi tercerahkan sepenuhnya oleh dirinya sendiri.
Vijjācaraṇasampanno : Yang Terberkahi sempurna pengetahuannya (*vijjā*) dan tindak tanduknya tanpa cacat (*caraṇa*).
Sugato : Yang Terberkahi hanya mengatakan apa yang benar dan bermanfaat, tidak peduli apakah pendengarnya suka atau tidak suka.
Lokavidū : Yang Terberkahi mengetahui segala sesuatu di ketiga alam, yakni alam dari makhluk (*satta loka*), alam dari ruang (*okasa loka*), dan alam dari bentukan-bentukan (*saṅkhāra loka*).
Anuttaro purisadammasārathi : Yang Terberkahi adalah guru yang tiada taranya bagi makhluk hidup yang perlu dijinakkan.
Satthā devamanussānaṃ : Yang Terberkahi adalah guru para dewa, makhluk surgawi, dan manusia.
Buddho : Yang Terberkahi dengan jelas mengetahui Empat Kebenaran Mulia melalui usahanya sendiri dan mengajarkan makhluk lain untuk merealisasinya juga.
Bhagavā : Yang Terberkahi diberkahi dengan enam jenis kemuliaan:

- *Issariya :* Beliau mampu mengendalikan batinnya sesuai kehendaknya.

- *Dhamma :* Beliau diberkahi dengan sembilan jenis Dhamma, yakni empat pengetahuan jalan, empat pengetahuan buah, dan Nibbāna.
- *Yasa :* Beliau terkenal di ketiga alam.
- *Sirī :* Tubuh Beliau diberkahi dengan tanda-tanda fisik secara besar dan kecil.
- *Kāma :* Beliau mewujudkan seluruh kehendaknya dalam waktu cepat
- *Payatta :* Beliau diberkahi dengan usaha luar biasa dan kokoh yang menuntunnya pada penerangan sempurna dan kemahatahuan.

Apabila seseorang kurang lebih memahami sifat-sifat Buddha sedemikian, seseorang memiliki keyakinan melalui pemahaman.

Keyakinan yang Tak Tergoyahkan Melalui Pengetahuan dari Pengalaman Dhamma.

Adhigama saddhā adalah keyakinan yang berkembang dalam diri seseorang melalui praktek meditasi. Ketika seseorang berlatih meditasi perhatian penuh dan Jalan Mulia Beruas Delapan, mengamati proses jasmani-batin ketika timbul, seseorang menembus ke dalam karakteristik umum (*samañña lakkhaṇa*) dan karakteristik tersendiri (*sabhāva lakkhaṇa*) dari fisik dan mentalitas.

Kemudian orang tersebut menyimpulkan, ”Ajaran Buddha memang benar. Jika saya berlatih sesuai dengan ajaran Buddha, saya benar-benar bisa melihat bahwa hanya ada sifat dasar yang selalu berubah dari seluruh fenomena yang timbul dan tenggelam. Tak ada apapun yang tetap atau kekal bahkan untuk sesaat.” Ketika pemahaman Dhamma seseorang menjadi lebih jelas, keyakinan menjadi lebih kuat. Keyakinan yang berkembang melalui praktek dan pengalaman pribadi adalah *adhigama saddhā*. Bagi orang-orang suci (*ariya*) yang telah mencapai pengetahuan jalan dan buah, *adhigama saddhā* sangat kuat dan kokoh, dan tak akan pernah goyah.

Keyakinan Bodhisatta

Āgamana saddhā tidak berhubungan dengan individu-individu biasa. Ia hanya berhubungan dengan para *Bodhisatta*. *Āgamana saddhā* merupakan keyakinan yang muncul di dalam diri *Bodhisatta* setelah menerima ramalan dari seorang Buddha bahwa mereka sendiri akan menjadi Buddha di masa depan.

Di antara keempat jenis keyakinan, keyakinan dasar dan keyakinan melalui pemahaman Dhamma berkaitan dengan aspek pengabdian. Meskipun seseorang hanya memiliki keyakinan dasar, seseorang bisa menikmati sejumlah besar keuntungan dan mendapatkan banyak kebahagiaan.

Perlindungan dan Berlindung

Tiga Permata adalah Perlindungan

Buddha merealisasi jalan yang benar melalui dirinya sendiri, melalui praktek yang benar beliau merealisasikan sifat sejati dari segala sesuatu sebagaimana adanya. Dengan demikian Buddha mencapai lenyapnya penderitaan dengan berhentinya kekotoran batin yakni keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Karena pencapaian ini, beliau patut menjadi tempat berlindung (*sarana*) bagi yang lain.

Ketika Beliau mengajarkan jalan menuju lenyapnya penderitaan (sebagaimana yang Beliau praktekkan dan realisasikan sendiri) kepada murid-muridnya, ajaran Buddha atau Dhamma dikenal sebagai kebenaran. Karena itu adalah kebenaran, maka Dhamma juga merupakan tempat berlindung bagi individu-individu yang ingin mencapai lenyapnya penderitaan.

Telah ada banyak orang-orang suci di dalam persamuan Saṅgha dari jaman Buddha hingga saat ini yang telah berlatih sesuai ajaran Buddha dan mencapai sebagian atau penghentian total dari

penderitaan. Pada masa Buddha, Yang Mulia Sāriputta, Yang Mulia Mogallāna, Yang Mulia Kondañña, Yang Mulia Vappa, Yang Mulia Bhaddiya, Yang Mulia Mahānama, dan Yang Mulia Assaji, adalah beberapa dari mereka yang telah mencabut kekotoran batin dan mencapai lenyapnya penderitaan dengan berlatih sesuai ajaran Buddha. Oleh karena itu, Saṅgha juga patut dijadikan tempat berlindung.

Berlindung adalah di Dalam Batin

Tindakan mental dari menyatakan berlindung kepada Tiga Permata disebut *saraṇagamana* dalam bahasa Pāḷi. *Saraṇa* artinya perlindungan atau ketergantungan; *gamana* artinya peristiwa atau suatu keadaan yang mengarah pada. Penting untuk membedakan antara kedua kata ini: perlindungan (*saraṇa*) dan berlindung (*saraṇgamana*). Tiga Permata terdiri dari Buddha, Dhamma dan Saṅgha merupakan perlindungan atau tempat berlindung. Tindakan mental untuk berlindung kepada Tiga Permata adalah *saraṇagamana*.

Seseorang yang diberkahi oleh tindakan mental untuk berlindung kepada Tiga Permata disebut perlindungan. Dia juga disebut umat Buddha. Seseorang yang tidak diberkahi tindakan mental untuk menyatakan berlindung tidak dapat disebut melakukan perlindungan. Dia tak dapat disebut umat Buddha.

Ada dua jenis tindakan dalam menyatakan berlindung kepada Tiga Permata. Yang satu bersifat duniawi dan yang lainnya bersifat adiduniawi. Mencari perlindungan dalam tingkatan duniawi (*lokiya*) merupakan sebuah tindakan yang dapat dihancurkan, tapi menyatakan berlindung pada tingkatan adiduniawi (*lokuttara*) tidak pernah bisa dihancurkan.

Lokiya saraṇagamana adalah tindakan mental menyatakan berlindung yang terjadi pada orang awam (*puthujjana*), yaitu, mereka

yang masih belum mencapai pengetahuan jalan dan buah, dan dengan demikian, belum menjadi orang suci.

Sebaliknya, *lokuttara saraṇagamana* adalah tindakan mental menyatakan berlindung yang terjadi pada orang-orang suci yang telah mencapai pengetahuan jalan dan buah.

Tindakan mental menyatakan berlindung kepada Tiga Permata yang timbul dalam diri orang-orang suci pada saat pencapaian pengetahuan jalan tak akan pernah bisa dihancurkan lagi, bahkan setelah orang tersebut meninggal. Di kehidupan-kehidupan berikutnya orang tersebut akan selalu memiliki keyakinan terhadap Tiga Permata.

Tindakan yang Melanggar dalam Berlindung

Tindakan mental menyatakan berlindung kepada Tiga Permata, demi memadamkan seluruh kekotoran batin dan melenyapkan semua jenis penderitaan, tidak dapat dipertahankan sepanjang waktu bagi beberapa orang. Keyakinan beberapa orang terhadap Buddha mungkin pada waktu tertentu akan melemah dan runtuh. Kadang-kadang, keyakinan terhadap Dhamma mungkin juga akan melemah dan runtuh. Pada waktu lain, keyakinan terhadap Saṅgha juga mungkin akan melemah dan runtuh. Saat ketika pendirian terhadap keyakinan atau pengabdian melemah dan runtuh, maka seseorang tidak bisa lagi disebut seorang 'umat Buddha.'

Bahkan ketika seseorang duduk di depan sebuah rupang Buddha atau memberi pelayanannya demi manfaat kepada Buddha, Dhamma dan Saṅgha, apabila orang tersebut tidak memiliki keyakinan terhadap Tiga Permata, dia tidak dapat disebut sebagai seorang yang memiliki perlindungan, dia juga tidak dapat disebut seorang umat Buddha. Kenyataannya, orang demikian memang ada.

Tindakan menyatakan berlindung pada tingkat duniawi, atau tindakan mental dari kepercayaan dan rasa hormat yang timbul di

dalam batin seorang umat awam, bisa dihancurkan karena berbagai alasan. Ada dua cara menghancurkannya.

Tindakan melanggar yang pertama adalah menyatakan berlindung dengan mengubah ke agama atau doktrin lain. Mengubah dari Buddhisme ke agama atau doktrin lain dan mencari perlindungan padanya merupakan pelanggaran terhadap perlindungan.

Jenis pelanggaran yang kedua dari tindakan menyatakan berlindung terjadi pada saat kematian. Saat seseorang meninggal, mayat tidak mempunyai kesadaran. Dikarenakan tindakan menyatakan berlindung merupakan tindakan mental, maka mayat dari orang ini tidak dapat melakukan tindakan menyatakan berlindung lagi. Oleh sebab itu tindakan untuk menyatakan berlindung terputus.

Di antara kedua jenis pelanggaran tindakan menyatakan berlindung ini, yang patut dicela adalah seseorang mengubah dari Buddhisme ke kepercayaan yang lain karena seseorang mencari perlindungan di dalam sebuah kepercayaan yang prinsip dasarnya tidak benar. Sebagai akibatnya, orang tersebut akan berpikir, berbicara, dan bersikap dengan tidak benar. Dengan demikian, orang hanya akan memperoleh efek negatif dan penderitaan.

Di dalam kitab sub-komentar, ada sebuah pernyataan yang singkat dan tepat:

"Sāvajjoti taṇhādiṭṭhādivasena sadoso."[xxxiv]

Itu artinya, "Yang tercela adalah nafsu keinginan, pandangan salah, dan semua yang disertai dengan kemarahan."

Namun, pelanggaran terhadap tindakan dalam berlindung yang disebabkan oleh kematian bukan termasuk perbuatan tercela maupun tidak bajik, dan tidak ada akibat negatif terhadapnya.

Karena tindakan pergi untuk berlindung seorang umat awam masih belum stabil dan kokoh, pada waktu kematian, tindakan berlindung bisa saja terputus. Di kehidupan berikutnya, orang ini mungkin tetap akan menyatakan berlindung kepada Tiga Permata dan mungkin juga tidak.

Orang suci yang telah mencapai pengetahuan Jalan dalam tahap apapun diberkahi oleh tingkat adiduniawi untuk berlindung. Oleh karena itu, ketika orang demikian meninggal, tindakan berlindung yang telah dilakukan tidak terputus. Di kehidupan berikutnya, orang tersebut akan selalu berlindung kepada Tiga Permata, yaitu, terhadap, Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Seperti yang sudah dikatakan, tingkat adiduniawi dari perlindungan adalah tidak akan berubah.

Ini artinya bukan suatu kepastian bagi orang awam untuk menjadi seorang umat Buddha lagi di kehidupan berikutnya, karena tingkat duniawi dari berlindung terputus pada waktu kematian. mungkin dia akan mempercayai sistem agama atau doktrin yang berbeda, yang pada akhirnya bisa saja menyebabkan masalah dan kekhawatiran. Namun, dapat dipastikan bahwa orang yang sudah mencapai tingkat kesucian akan menjadi seorang umat Buddha di kehidupan berikutnya. Sebagai konsekuensinya, umat Buddha yang takut kehidupan berikutnya terlahir menderita dalam jenis apapun berjuang untuk mencapai setidaknya tingkat pengetahuan jalan dan buah yang paling rendah. Meninggal sebagai orang suci, mereka yakin dengan kematian yang baik dan alhasil, sebuah hidup yang baik di kehidupan berikutnya.

Berlindung: Empat Jenis Ketidakmurnian

Alih-alih pelanggaran total, juga ada kemungkinan bahwa tindakan berlindung seseorang menjadi tidak murni atau tercemar. Saat tercemar, batin menjadi bimbang atau keyakinan lemah. Saat keyakinan lemah, manfaat-manfaat berlindung tidak akan sekuat sebelumnya lagi.

Tindakan berlindung dapat menjadi tidak murni dalam empat cara:

1. Tindakan berlindung dapat dicemari karena seseorang tidak mengerti sifat-sifat dari Tiga Permata. Ketika seseorang memahami suatu objek dengan baik, orang bisa fokus dengan lebih baik terhadapnya; sebaliknya, ketika seseorang kurang pemahaman, cenderung memiliki perhatian yang lemah.
   Dengan demikian, penting untuk memahami sepenuhnya sifat-sifat dari Buddha, Dhamma, dan Saṅgha, agar supaya seseorang bisa merefleksi secara mendalam terhadap sifat-sifat dari Tiga Permata. Kemudian tindakan mental untuk berlindung akan memperoleh kekuatan.
2. Tindakan berlindung akan dilemahkan dan dicemari apabila pemahaman seseorang terhadap sifat-sifat dari Tiga Permata tidak sesuai dengan sifat sesungguhnya. Orang harus dengan hati-hati mempelajari sifat-siaft dari Tiga Permata dan mempunyai pengertian yang benar. Barulah tindakan mental untuk berlindung akan selalu murni dan membawa kegembiraan dan kebahagiaan.
3. Tindakan untuk berlindung bisa dicemari jika seseorang mempunyai keraguan terhadap Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Orang mungkin ragu, "Benarkah Buddha pernah ada? Mungkinkah Buddha mencapai kemahatahuan? Apakah Dhamma sungguh-sungguh dan asli? Adakah manfaat dari mengikuti Dhamma? Bisakah Dhamma mendatangkan kebahagiaan dan kedamaian? Tidakkah seseorang kehilangan kekayaan atau bisnis dengan mengikuti Dhamma? Apakah Saṅgha patut dijadikan tempat berlindung? Apakah anggota Saṅgha benar-benar berbeda dari orang awam?" Kapan pun ada keragu-raguan skeptis (*vicikiccha*) mengenai salah satu faktor dari Tiga Permata,

atau Tiga Permata sebagai satu kesatuan, tindakan mental untuk berlindung melemah.

4. Tindakan untuk berlindung bisa dicemari apabila seseorang memiliki sikap tidak hormat kepada Tiga Permata. Jika orang tidak mempunyai rasa penghormatan yang seharusnya dan tepat kepada Tiga Permata, yang memang patut dihargai dan menerima penghormatan, tindakan mental untuk berlindung menjadi sangat lemah.
   Jika seseorang belum pernah belajar tentang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha dan kurang pengetahuan seksama dan tepat, orang mungkin memiliki pendapat yang rendah mengenai Tiga Permata disebabkan oleh ketidaktahuan. Sebagai hasilnya, orang tidak akan memiliki rasa hormat apapun. Adalah hal alami bahwa seseorang cenderung mempunyai rasa hormat kepada seseorang atau sesuatu yang sangat dihargai.

Ajaran Buddha telah diteruskan selama 2,530 tahun terakhir, dari saat Beliau mencapai *Parinibbāna* hingga saat ini. Karena ajaran tersebut telah diturunkan oleh umat Buddha dengan berbagai tingkat keyakinan, berbagai tingkat pemahaman, dan berbagai jenis pandangan,maka kemungkinan besar terjadi beberapa tambahan, penghapusan, atau modifikasi terhadap poin-poin kecil.

Namun, tidak ada keraguan bahwa intisari dari ajaran Buddha masih tetap tidak berubah. Untuk mencapai lenyapnya penderitaan, prinsip utama dari tanpa-diri (*anattā*), Empat Kebenaran Mulia, dan Jalan Mulia Beruas Delapan belum mengalami perubahan sama sekali. Orang dapat dengan percaya diri menyatakan hal ini karena pengalaman pribadi dari individu-individu yang dengan tulus berlatih sesuai ajaran Buddha secara teliti dengan rapi dan tepat sesuai dengan intisari Dhamma. Poin ini sulit dimengerti oleh mereka para individu yang tidak benar-benar berlatih tetapi merasa puas hanya dengan mempelajari, mendengarkan, atau berdiskusi tentang Dhamma.

Individu-individu yang tidak mempunyai pengalaman pribadi mengenai intisari Dhamma mungkin berpikir bahwa beberapa poin kecil tidak sesuai dengan sifat sejati dari fenomena. Mereka bahkan mungkin menjadi mangsa salah tafsir karena tingkat pemahaman mereka tidak dapat menggenggam intisari Dhamma atau menembus sifat sejatinya. Oleh karena itu, orang harus berhati-hati untuk tidak memiliki keragu-raguan atau kecurigaan tentang Dhamma. Keragu-raguan demikian dapat mendorong tindakan salah dalam tingkat lebih besar atau lebih kecil.

Sehubungan dengan Saṅgha, seseorang harus berhati-hati untuk tidak menjadi ragu-ragu atau memiliki pandangan tidak benar. Istilah Saṅgha terutama mengacu pada persamuhan mulia dari Saṅgha (*ariya Saṅgha*), yaitu, kepada para anggota Saṅgha yang telah mencapai pengetahuan jalan dan buah dalam masa Buddha.

Persamuhan Saṅgha konvensional (*sammuti Saṅgha*), walaupun anggotanya masih belum mencapai pengetahuan jalan dan buah juga disebut Saṅgha karena anggotanya hidup sesuai aturan disiplin monastik (*vinaya*) yang ditetapkan oleh Buddha.

Sekarang ini, di seluruh Myanmar, ada bhikkhu-bhikkhu senior (*Sayadaw*) yang senantiasa terlibat dalam praktek moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Juga ada banyak bhikkhu-bhikkhu lain yang menghargai moralitas murni sama seperti kehidupan mereka sendiri dan dengan hormat mematuhi aturan disiplin monastik, meskipun mereka tidak bisa berlatih sepanjang waktu.

Oleh karena tindakan tubuh, ucapan, dan mental (*kāya-kamma, vacī-kamma, mano-kamma*) dari bhikkhu-bhikkhu ini sangat murni, mereka pantas untuk menerima penghormatan. Bahkan anggota Saṅgha yang masih belum mencapai pengetahuan jalan dan buah pantas menerima penghormatan tinggi. Seberapa besar lagi para anggota-anggota Saṅgha mulia pantas menerima penghormatan, yang

sudah ada sejak jaman Buddha hingga sekarang, yang telah mencapai setidaknya satu tingkat dari pengetahuan Jalan. Apabila seseorang memahami dengan cara demikian, dia tidak akan mempunyai keragu-raguan lagi terhadap Saṅgha.

Saat anda mampu menjaga sila (*sīla*) dan melatih konsentrasi (*samādhi*) serta mengembangkan kebijaksanaan (*paññā*) melalui praktek pribadi, tindakan tubuh dan tindakan lisan anda akan menjadi tanpa cela dan murni. Sebagai akibatnya, keadaan mental tidak bajik anda (*akusala citta*) akan berkurang dan batin dimurnikan sebagian besar. Berdasarkan pengalaman pribada anda, anda akan mempunyai rasa penghormatan yang jauh lebih besar kepada Saṅgha. Semua keragu-raguan akan hilang sepenuhnya.

Pengendalian Diri dan Individu yang Patut Menerima Penghormatan

Dalam konteks duniawi, kualitas mulia diakui sebagai sesuatu yang patut menerima penghormatan. Kebalikannya terhadap kualitas yang jahat atau berbahaya adalah tidak patut mendapatkan penghormatan. Orang yang ucapan atau perbuatannya jahat dan berbahaya tidak patut untuk dihormati. Sebaliknya, mereka yang pikiran, ucapan, dan perbuatannya mulia, adalah orang yang patut untuk dihormati.

Pertanyaan mungkin akan timbul, ”Apa kriteria untuk membedakan antara apa yang mulia dan apa yang tidak mulia?” Jawabannya adalah: kehadiran atau ketidakhadiran batin yang keji dan jahat. Batin yang keji dan jahat mengandung keadaan mental seperti keserakahan yang kuat, kebencian yang kuat, kesombongan yang kuat, kecemburuan (*issa*), atau kekikiran (*micchariya*). Apabila seseorang memiliki pikiran-pikiran keji dan jahat seperti ini, perbuatan dan ucapan seseorang juga akan menjadi keji dan jahat.

Orang harus menjaga pikiran-pikiran yang berbahaya, ucapan, dan perbuatan dengan rasa malu sehubungan dengan moralitas (*hiri*) dan rasa takut berbuat salah sehubungan dengan moralitas (*ottappa*). Pengendalian diri ini timbul berdasarkan perhatian penuh (*sati*) dan kebijaksanaan (*paññā*). Jika seseorang tidak bisa mengendalikan diri dari perbuatan-perbuatan berbahaya ini, standar dari seorang manusia menjadi tidak jauh berbeda dari seekor hewan.

Dalam seorang manusia atau seekor hewan, kondisi mental seperti keserakahan, kebencian, dan kesombongan pada dasarnya sama. Hal ini juga berlaku untuk kondisi menginginkan, mendambakan, keengganan atau putus asa, dan keunggulan atau keangkuhan. Namun ada perbedaannya, karena manusia mampu menjaga pikiran, ucapan, dan perbuatan yang berbahaya dan jahat seperti itu dengan rasa malu dan takut akan akibat perbuatan salah berdasarkan perhatian penuh dan pemahaman yang jelas (*sati sampajañña*). Hewan tidak memiliki pemahaman intelektual atas apa yang benar dan salah seperti yang dimiliki oleh manusia. Mereka juga tidak memiliki rasa malu atau takut berbuat salah. Oleh karena itu, hewan tidak dapat menjaga diri mereka sendiri. Ini adalah perbedaan antara manusia dan hewan.

Saat orang-orang tidak mengendalikan pikiran keji mereka, orang menyaksikan tingkah laku yang tidak pantas dan mirip hewan pada diri seorang manusia. Contohnya, di mana yang disebut negara maju, terdapat banyak kenikmatan indrawi yang dianggap sebagai hadiah hidup. Karena beberapa orang tidak menjaga pikiran mereka dari pikiran keji dan serakah mereka, perbuatan sadis dan tingkah laku kasar, termasuk perbuatan yang orang biasanya tak mau melihat atau mendengarnya, sekarang terjadi. Kurangnya pengendalian diri terhadap pikiran seseorang menyebabkan tingkah laku demikian.

Untuk merangkum: seseorang dengan pengendalian diri disebut memiliki sifat mulia oleh karena itu, patut dihormati. Di sisi lain,

seseorang yang kurang pengendalian diri tidak mulia atau rendah oleh karena itu, tidak patut dihormati. Seseorang dengan sedikit pengendalian diri adalah sedikit mulia, sementara orang dengan lebih banyak pengendalian diri adalah lebih mulia. Seseorang dengan pengendalian diri sempurna adalah yang paling mulia dari semuanya.

Kita telah berkhotbah tentang bagaimana tindakan untuk berlindung bisa dicemari karena sikap tidak hormat. Dan kita juga telah mencoba untuk membedakan antara apa yang patut dihormati dan apa yang tidak. Sehubungan dengan Tiga Permata, permata dari Buddha adalah yang paling mulia dan patut menerima penghormatan. Permata dari Dhamma juga patut menerima penghormatan karena Dhamma mengajarkan jalan yang benar dan metode untuk menjaga tindakan tubuh, ucapan, dan mental yang berbahaya. Apabila, disebabkan oleh ketidaktahuan, seseorang tidak sopan terhadap apa yang patut dihormati, dua akibat timbul. Bukan hanya tindakan untuk berlindung tercemari, juga ada efek buruk lain yang diakibatkan oleh tindakan tidak bajik tersebut.

Beberapa individu yang tidak mengerti sifat dasar dari rasa hormat dan tidak menghormat sebagaimana mustinya kepada Saṅgha tapi hanya fokus pada beberapa anggota Saṅgha yang tingkah lakunya tidak benar, dengan demikian, menunjukkan sikap tidak hormat kepada anggota Saṅgha secara umum. Orang-orang ini harus merenungi bahwa, ”Peraturan sosial dan keagamaan yang dijaga orang awam tak dapat dibandingkan dengan dua ratus dan dua puluh tujuh peraturan dari disiplin monastik yang dijaga Saṅgha. Tingkat pengendaliannya jauh berbeda. Bahkan apabila seorang anggota Saṅgha yang awam melanggar satu atau beberapa peraturan kecil dari disiplin, dia masih banyak kali lebih unggul dan lebih mulia dari kita.” Baris perenungan ini membawa kemungkinan untuk memiliki rasa hormat kepada semua anggota Saṅgha. Orang kemudian bisa menghindari akibat buruk dari memiliki sikap tidak hormat kepada apa yang patut dihormati, dan menikmati hasil bajik dari memiliki

rasa hormat kepada apa yang patut dihormati, seperti umur panjang dan kesejahteraan.

Secara kesimpulan, ini merupakan empat sebab atas ketidakmurnian tindakan untuk berlindung:

1. Tidak memahami sifat-sifat dari Tiga Permata
2. Pengertian yang salah terhadap sifat-sifat dari Tiga Permata
3. Keragu-raguan mengenai sifat-sifat dari Tiga Permata
4. Tidak menghormati Tiga Permata

Memberi Penghormatan Tidak Sama Dengan Berlindung

Hal yang lain adalah: Hanya dari tindakan memberi penghormatan dengan tangan dilipat tidak bisa dengan sendirinya dianggap sebagai berlindung. Kadang-kadang orang memberi penghormatan sesuai dengan tradisi atau budaya mereka, tetapi tanpa keyakinan sebenarnya itu tak dapat dianggap sebagai tindakan berlindung. Hanya jika seseorang melakukan perlindungan sebagai tindakan keyakinan atau memberi penghormatan kepada seseorang yang patut menerima penghormatan (*dakkhiṇeyya*) barulah bisa disebut berlindung.

Dalam kitab komentar, disebutkan:

> *"So panesa ñātibhayācariyadakkhiṇeyyavasena catubbidho hoti."*[xxxv]

Arti dari bagian ini adalah:

> Memberi penghormatan karena seseorang adalah seorang sanak keluarga.

Memberi penghormatan karena rasa takut.
Memberi penghormatan karena seseorang merupakan guru seseorang.
Memberi penghormatan karena seseorang diberkahi oleh moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan (seseorang yang pantas menerima persembahan).

Tiga tindakan pertama, memberi penghormatan tidak termasuk sebagai berlindung. Hanya memberi penghormatan kepada seseorang yang patut menerima penghormatan yang diberkahi dengan sifat-sifat moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan bisa disebut tindakan berlindung.

Seseorang yang patut menerima penghormatan artinya seorang individu yang telah mencapai padamnya kekotoran batin yakni keserakahan, kebencian, dan kebodohan, atau seorang individu yang mempraktekkan latihan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

Pertanyaannya mungkin timbul, ”Apakah manfaat dari berlindung?” Jika seseorang melakukan berlindung kepada Tiga Permata dengan keyakinan yang sebenar-benarnya, seseorang tidak akan dilahirkan kembali ke alam-alam rendah (*apāya*) lagi. Orang akan menikmati hidup yang baik (*bhavasampatti*) yang diberkahi dengan kekayaan materi (*bhogasampatti*).

Saya telah berbicara tentang aspek paling mendasar dari Buddhisme, yakni aspek pengabdian. Bahkan disini, ada banyak yang bisa dimengerti. Sementara ada tiga aspek lagi dari Buddhisme, sangat penting untuk memahami aspek dasar ini. Perlu sekali memahami arti dari berlindung. Juga sangat penting untuk memahami kenapa Tiga Permata patut mejadi keyakinan dan menerima penghormatan. Jika seseorang mengerti prinsip dasar ini, orang akan dapat memahami aspek yang lebih dalam, yang termasuk aspek etika, aspek moralitas, dan aspek praktek.

Persembahan dan Pelimpahan Jasa

Melalui praktek perbuatan-perbuatan bajik seperti kemurahan hati, moralitas, meditasi, mendengarkan Dhamma, dan pelayanan, semoga kita bisa berasosiasi dengan mereka yang bijaksana dan bajik; semoga kita bisa mendengarkan dan mengingat Dhamma sejati dan kata-kata yang benar dari para bijaksana dan yang bajik; semoga kita bisa mempraktekkan jalan sejati yang menuntun pada lenyapnya penderitaan dan menjadi terbebas dari segala jenis penderitaan; semoga kita dengan cepat mencapai *Nibbāna*.

Kita membagi kebajikan dari perbuatan bajik ini kepada orang tua kita, kakek-nenek, guru, dan semua makhluk hidup. Semoga mereka semua ikut serta dalam kebajikan ini dan menjadi bahagia dan damai.

Sādhu, sādhu, sādhu.
Semoga semua makhluk merealisasi Dhamma
dan hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan.

Bab 2

Aspek Etika Dari Buddhisme

Intisari Ajaran Buddha

Sekarang saya akan menerangkan mengenai aspek etika dari Buddhisme. Aspek etika menyangkut sikap mental, sedangkan aspek moralitas dari Buddhisme merupakan manifestasi bagian luar dari sikap mental ini dalam bentuk ucapan dan tindakan jasmani. Dhamma meliputi banyak ajaran dan pedoman yang pastinya memberikan manfaat duniawi dan adiduniawi. Ajaran Buddha mencakup sangat banyak topik karena disesuaikan dengan karakter orang-orang yang berbeda, serta waktu dan tempat yang berbeda. Meskipun demikian, kadang Buddha merangkum ajarannya dan menyampaikan intisari dari Dhamma.
Intisari dari ajaran Beliau adalah:

> *Sabbapāpassa akaraṇaṃ*
> *Kusalassa upasampadā*
> *sacittapariyodapanaṃ*
> *etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*[xxxvi]
>
> Hindari segala bentuk kejahatan,
> Kembangkan kebaikan,
> Murnikan Pikiran,
> Ini adalah ajaran para Buddha.[xxxvii]

Menjauhkan diri dari segala hal yang tidak bajik (*akusala*) artinya menjauhkan diri dari perbuatan, ucapan, dan pikiran yang membahayakan atau melukai yang lain. Jika orang tidak menjauhkan

diri dari perbuatan-perbuatan ini, akan berakibat buruk atau tidak menyenangkan dan pasti akan berbuah. Oleh karena itu, orang harus menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan tidak baik ini.

Sebaliknya, segala hal yang bajik (*kusala*) berarti perbuatan, ucapan, dan pikiran yang tidak membahayakan atau melukai siapa pun. Jika orang melakukan perbuatan-perbuatan demikian, akibat yang positif dan baik pasti akan berbuah. Oleh karena itu, orang harus hanya terlibat dalam kebaikan dan kebajikan sebanyak mungkin.

Dua Cara Memurnikan Pikiran

Berkaitan dengan 'memurnikan pikiran': apabila pikiran dikuasai oleh kekotoran batin seperti keserakahan, kemarahan, kebodohan, kesombongan, atau pandangan salah, akan ada banyak penderitaan mengikuti. Oleh sebab itu, orang harus mengikis kekotoran batin sebanyak yang bisa dilakukan, dan jika memungkinkan, mengikis sampai ke akarnya kekotoran batin ini untuk menjaga kemurnian pikiran. Secara umum, ada dua metode yang bisa dilakukan untuk memurnikan pikiran. Dua metode ini adalah:

1. Mengarahkan perhatian dengan bijaksana (*yoniso manasikāra*)
2. Meditasi Pandangan Terang (*vipassanā bhāvanā*)

Mengarahkan Perhatian dengan Bijaksana

Yoniso manasikāra berarti perhatian menyeluruh, pertimbangan yang hati-hati atau perhatian murni demi mencapai suatu hasil akhir yang bajik. Tidak peduli keadaan sulit apapun yang dihadapi seseorang, atau situasi sulit dimana seseorang merasakan dirinya tertekan, orang tersebut harus melihat atau merenungkan situasi ini dengan penuh perhatian untuk mendapatkan yang terbaik darinya. Kita harus menghindari sisi negatif dari hal-hal yang berhubungan

dengan suatu keadaan atau peristiwa dan berpikir mengenai sisi baik/positif dari hal-hal ini sebisa mungkin. Kita boleh menyebutnya optimisme. Itu artinya ’menemukan keberuntungan dalam keterpurukan’ atau ’mendapatkan yang terbaik dari kondisi yang buruk.’ Dengan cara ini pikiran dapat dimurnikan secara wajar, dan akan ada rasa kesejahteraan dan kebahagiaan dalam tingkat yang besar.

Biasanya merupakan sifat dasar dari manusia pada saat bertemu suatu keadaan yang tidak menguntungkan atau peristiwa yang merugikan, pikiran terpaku pada pengalaman tersebut dan cenderung memikirkannya sepanjang waktu. Akibatnya, orang tersebut merasa tertekan. Orang cenderung lupa terhadap sisi yang menguntungkan dari pengalaman. Ada sisi baik dan sisi buruk pada setiap keadaan, peristiwa, atau situasi. Orang harus menghindari berpikir tentang sisi negatifnya dan belajar merenungi bagian positif sebisa mungkin. Berlatih dengan cara ini membawa pada kesuksesan yang cukup besar dan pencapaian. Ini adalah yoniso manasikāra atau mengarahkan perhatian dengan bijaksana. Ini adalah salah satu metode yang digunakan untuk memurnikan pikiran, dan perhatian murni berada dalam jangkauan tiap-tiap orang.

Lebih mudah untuk memiliki perhatian yang bijaksana jika seseorang memiliki sifat dasar yang cenderung baik hati, penuh perhatian, penyayang, suka membantu, dan bergembira atas kesejahteraan dan kebahagiaan yang orang lain. Dengan kata lain, lebih mudah memgembangkan perhatian bijaksana jika sifat dasar seseorang itu sendiri pada dasarnya baik dan mulia.

Jika pikiran bereaksi dengan iri hati terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan orang lain, maka pikiran akan berbahaya dan merusak, atau bentuk keserakahan, kebencian, dan kesombongan yang kuat akan muncul, sulit bagi pikiran seperti ini untuk memiliki perhatian murni. Singkatnya, sukar mengembangkan perhatian yang bijaksana

bagi seseorang dengan pikiran yang keji dan jahat. Karena pikiran orang seperti ini tidak memiliki perhatian yang bijaksana , orang ini akan mengalami penderitaan dan kesedihan baik di kehidupan ini ataupun kehidupan akan datang. Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan dan mempelajari ajaran Buddha, dan untuk mengembangkan kualitas dasar dari hati dan pikiran yang mulia.

Meditasi Pandangan Terang

Metode yang kedua untuk memurnikan pikiran adalah dengan mempraktekkan meditasi pandangan terang. Ini adalah cara yang terbaik. Meditasi pandangan terang artinya dengan penuh perhatian mengamati sifat sejati dari fenomena jasmani dan batin, atau fisik dan mental, sebagaimana adanya. Bersamaan waktu, ketika seseorang mengamati secara terus-menerus, pikiran menjadi tenang dan konsentrasi berkembang. Saat pikiran terkonsentrasi, orang menembus ke dalam sifat alami dari proses jasmani dan batin yang diamati dan merealisasikan fenomena ini sebagaimana fenomena ini sesungguhnya. Selama momen kesadaran ini, kekotoran batin hanya dapat muncul pada saat tidak adanya perhatian penuh. Hasilnya, pikiran menjadi murni dan jernih, dan orang merasa bahagia dan damai. Ini merupakan jalan tertinggi dalam mengikuti ajaran Buddha untuk memurnikan pikiran.

Dari dua metode pemurnian pikiran ini, semua orang dapat mempraktekkan perhatian yang bijaksana, akan tetapi tidak semua orang dapat mempraktekkan meditasi pandangan terang. Ini karena banyak orang berpikir meditasi pandangan terang sulit untuk dipraktekkan. Sebenarnya, tidak sesulit yang dipikir kebanyakan orang. Dengan latihan berulang-ulang, orang akan mendapati bahwa praktek ini tidak begitu sulit.

Makna Tertinggi dari Perhatian Bijaksana

Masih ada satu hal untuk dicatat. Saya telah membedakan kedua metode umum untuk memurnikan pikiran yaitu mengarahkan

perhatian dengan bijaksana dan meditasi Pandangan Terang. Namun, dalam pengertian tertingginya, mengarahkan perhatian dengan bijaksana dan meditasi pandangan terang adalah sama. Meditasi Pandangan Terang tertuju pada pengetahuan pengalaman langsung (*ñāṇa*) yang merealisasi sifat dasar dari ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa diri (*anattā*). Sama halnya dengan pengertian tertinggi dari perhatian dengan bijaksana yang mengacu pada perenungan terhadap ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa diri serta untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya.

Dalam konteks memurnikan pikiran, istilah 'perhatian dengan bijaksana' tidak digunakan dalam pengertian utamanya. namun digunakan dalam arti yang biasa dikenal orang secara umum. Arti dari perhatian dengan bijaksana sebagaimana yang diketahui orang adalah perhatian berdasarkan pada pertimbangan tertentu atau berdasarkan refleksi dengan suatu metode tertentu. Dengan pertimbangan tertentu, seseorang bermaksud mempertimbangkan atau merefleksikan dengan cara yang sesuai untuk mendapatkan hasil yang yang diharapkan, mendorong pikiran kedalam kondisi yang bajik atau mendapat kedamaian dan kebahagiaan. Walaupun ini adalah ungkapan yang biasa, namun ini sesuai dengan apa yang tertulis dalam kitab suci.

Dalam kitab sub-komentar *Saṃyutta Nikāya*, disebut, "Perhatian yang tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*) adalah jenis refleksi yang tidak akan membawa pada kekayaan dan kebahagiaan yang diinginkan."[xxxviii]

Sebaliknya, perhatian dengan bijaksana (*yoniso manasikāra*) adalah jenis refleksi yang membawa pada kekayaan dan kebahagiaan yang diinginkan. Perhatian dengan bijaksana memberikan keharmonisan, kebahagiaan, kebajikan, dan tidak menciptakan masalah lebih lanjut.

Dari dua metode pemurnian pikiran, perhatian dengan bijaksana

adalah seperti pembalut luka atau metode yang lebih cepat dan lebih mudah dipraktekan oleh setiap orang. Sedangkan meditasi pandangan terang dapat dianggap sebagai obat pemyembuh luka yang mampu secara total mengikis kekotoran batin. Karena meditasi pandangan terang memerlukan waktu dan usaha untuk berlatih, maka menjadi sebuah kesulitan tersendiri untuk diterapkan pada beberapa orang. Tetapi metode ini jauh lebih efektif dari metode yang pertama.

Metode-Metode Lain untuk Memurnikan Pikiran

Terlepas dari dua metode yang disebutkan di atas, ada metode-metode lain untuk memurnikan pikiran:

1. Penghindaran
2. Kebulatan tekad
3. Mengubah objek
4. Melakukan perbuatan-perbuatan bajik
5. Mempraktekkan meditasi cinta kasih
6. Mempraktekkan meditasi konsentrasi

Penghindaran

Metode dengan cara menghindari diri dari objek tidak bajik yang dapat menyebabkan kekotoran batin muncul, strategi dari metode ini sudah jelas. Saat pikiran yang tidak terlatih berhadapan dengan objek penyebab keserakahan atau kemarahan, ada kecenderungan alamiah bagi kekotoran batin untuk muncul. Kondisi mental tidak bajik ini bisa saja tidak muncul, atau muncul dengan kadar yang lebih rendah, dalam diri orang dengan bawaan hati yang baik dan pikiran yang telah dikembangkan. Namun, bagi rata-rata orang, keserakahan atau kemarahan akan segera muncul. Dengan demikian, apabila seseorang bisa menghindari diri dari berhadapan dengan objek-objek yang bisa menyebabkan munculnya kekotoran

batin, orang bisa menjaga kemurnian pikiran, dan hasilnya adalah kebahagiaan.

Kebulatan Tekad

Jika tidak terhindarkan untuk berhadapan langsung dengan objek-objek yang menyebabkan munculnya kekotoran batin, atau jika sudah berada dalam kondisi menghadapi objek tersebut, maka kita harus membuat tekad sebelumnya bahwa tidak akan membiarkan kondisi mental tidak bajik apapun untuk muncul. Dengan cara ini, kekotoran batin akan lebih jarang muncul, kita bisa memperoleh sedikit perasaan lega. Dengan mempertimbangkan terlebih dahulu tentang Dhamma atau latihan yang telah dilakukan dan bersabar dengan kebulatan tekad untuk tidak membiarkan keserakahan ataupun kemarahan muncul saat berhadapan dengan objek-objek tersebut, kita pasti dapat mengatasi kekotoran batin hingga tingkat tertentu.

Mengubah Objek

Melakukan perubahan objek atau mengalihkan perhatian juga merupakan metode yang efektif untuk menjaga kemurnian pikiran. Saat pikiran berhadapan dengan objek yang mungkin menyebabkan kekotoran batin muncul seperti keserakahan atau kebencian, atau jika kekotoran batin itu telah muncul, kita harus mengabaikan objek tersebut dan dengan sengaja mengalihkan perhatian ke objek yang lain. Objek perhatiannya harus difokuskan kepada Buddha, Dhamma, Saṅgha, atau kepada objek bajik yang lain. Objek-objek bajik yang lain bisa termasuk tindakan kemurahan hati (*dāna*), moralitas (*sīla*), meditasi (*bhāvana*), atau tenaga sukarela (*veyyavacca*) yang pernah dilakukan. Kita harus berulang-kali merenungkan sifat dasar yang menyenangkan, memuaskan dan menggembirakan dari objek-objek tersebut. Dengan cara ini, lebih sedikit kesempatan bagi pikiran untuk terperangkap dalam objek yang menyebabkan munculnya kekotoran batin. Pikiran menjadi murni pada tingkat tertentu, dan hasilnya adalah kebahagiaan.

Melakukan Perbuatan-Perbuatan Bajik

Metode baik lainnya untuk membersihkan kekotoran batin adalah tanpa henti-hentinya melakukan perbuatan-perbuatan bajik. Bagi bhikkhu-bhikkhuni, apabila seluruh waktunya dihabiskan untuk belajar teks-teks Dhamma, mengajar, mendengarkan, atau berdiskusi Dhamma (*pariyatti*), pikiran akan secara terus-menerus berada dalam keadaan bajik. Pikiran terlepas dari segala kekotoran batin. Namun, praktek Dhamma (*paṭipatti*), apakah praktek yang berupa meditasi konsentrasi atau meditasi pandangan terang, adalah yang terbaik dari semuanya.

Bagi umat awam, melakukan atau terlibat dalam berbagai jenis perbuatan-perbuatan bajik adalah penting. Perbuatan seperti mempraktekkan kemurahan hati, menjaga sila, mendengarkan ceramah Dhamma, membaca buku Dhamma, melatih meditasi, memberi penghormatan kepada Buddha, mempersembahkan bunga, air, cahaya, atau makanan kepada Buddha, atau membantu secara sukarela di vihara, semuanya bermanfaat. Dengan cara ini, kita menjadi terlatih dalam praktek memurnikan pikiran dan memperoleh tingkatan pembebasan dari kekotoran batin.

Walaupun kekotoran batin terkadang muncul karena sebab-sebab tertentu, kemurnian pikiran seseorang pada dasarnya akan kuat dan mampu segera mengatasinya. Dengan demikian, pikiran akan tetap bahagia.

Apabila seseorang bisa melafalkan *Paritta* – bahkan di tempat kerja – setidaknya merenungkan sifat-sifat dari Buddha, Dhamma, dan Saṅgha, atau mengembangkan cinta kasih (*mettā*) dengan berharap semua makhluk berbahagia dan sejahtera, maka tidak hanya kebahagiaan yang akan kita alami karena kemurnian pikiran tetapi perbuatan-perbuatan ini juga akan sangat bermanfaat bagi pekerjaan kita. Pekerjaan akan diselesaikan dengan lebih mudah dan akan berhasil. Semua metode ini disebutkan dalam kitab komentar.[xxxix]

Meditasi Cinta Kasih

Metode berikutnya adalah meditasi cinta kasih (*mettā bhāvanā*). Orang bisa mengembangkan cinta kasih sebagai berikut, ”Semoga semua makhluk hidup sehat, berbahagia dan damai. Semoga semua makhluk hidup terbebas dari penderitaan mental dan fisik.” Apabila orang mengembangkan pikiran cinta kasih yang kuat dan kokoh, dengan mengharapkan kebahagiaan dan kesejahteraan semua makhluk hidup, kekotoran batin seperti keserakahan atau kemarahan tidak akan bisa muncul. Hasilnya, pikiran menjadi jauh lebih murni.

Meditasi Konsentrasi

Metode lainnya adalah mempraktekan salah satu dari meditasi konsentrasi (*samatha bhāvanā*) selain meditasi cinta kasih. Cinta kasih merupakan salah satu dari banyak objek yang digunakan untuk pengembangan konsentrasi. Meditasi konsentrasi melibatkan pemusatan pikiran seseorang pada satu objek tunggal untuk membuat pikiran tenang dan hening. Saat pikiran tenang dan terkonsentrasi dengan baik pada suatu objek tunggal, kekotoran batin seperti keserakahan atau kemarahan tidak bisa menyerang, dan kekotoran batin yang telah menjajah akan perlahan lenyap. Hasilnya, pikiran menjadi murni dan jernih, dan kita merasa bahagia dan damai. Apabila ketenangan mencapai tingkat pencerapan (*jhāna*), kita bisa menikmati suka cita dan kebahagiaan dari pencerapan. Tetapi dengan metode ini, pikiran hanya dimurnikan saat seseorang tenang dan terkonsentrasi. Sekali pikiran terlepas dari objek perenungan, kekotoran batin akan muncul kembali. Oleh karena itu, meditasi konsentrasi tidak sebaik meditasi pandangan terang.

Pikiran adalah Sumber

Untuk menghindari semua kejahatan,
Untuk mengembangkan kebaikan,
Untuk memurnikan pikiran seseorang.

Seluruh ajaran para Buddha bisa dirangkum ke dalam tiga poin ini, yang telah disebutkan di awal bab.

Dari tiga poin yang disebutkan di atas, dan saya telah menjelaskan bagaimana mempraktekkan pemurnian pikiran. Jika orang bisa memurnikan pikirannya, maka tindakan jasmani dan ucapan juga bisa dikatakan sebagai murni. Pikiran merupakan sumber dari semua tindakan. Dengan demikian, apabila pikiran, yang merupakan sumbernya, dikotori, ucapan seseorang menjadi tidak bajik dan tercela. Orang juga akan melakukan perbuatan-perbuatan tidak bajik dan tercela. Demikian pula, apabila pikiran murni dan bersih, orang hanya mengucapkan apa yang baik dan bermanfaat, dan orang hanya melakukan perbuatan-perbuatan yang bajik dan tidak tercela. Jadi, tidak ada sebab bagi penderitaan untuk muncul. Sebaliknya, kebahagiaan dan kedamaian timbul. Singkatnya, menjaga pikiran tetap murni harus menjadi prioritas tertinggi.

Namun, kadang kala anda tidak menyadari bahwa keserakahan telah menyusup ke dalam pikiran, dan menjadi lengah, anda tidak menyadari bahwa kemarahan telah menguasai anda. Terkadang bisa terjadi meski mengetahui bahwa anda sedang marah, anda menganggapnya baik. Jika anda memikirkan kemarahan sebagai sesuatu yang baik dan menerimanya, tidak akan ada manfaatnya, malah memberikan akibat yang buruk. Oleh karena itu, sangat perlu mengetahui apa yang sedang terjadi di pikiran anda dan mengetahui jenis pikiran apa yang telah muncul didalamnya.

"Mengamati Diri Sendiri"

Dalam *Sacitta Sutta* di *Aṅguttara Nikāya*,[xl] Buddha menasehati kita untuk mengamati diri sendiri. Bagaimana orang bisa mengamati tubuh atau wajah sendiri untuk melihat apakah ada bercak atau noda, atau jika ada luka apapun dikulit seperti tahi lalat, jerawat, ruam, kurap, benjolan, atau gumpalan, atau apakah bentuk tubuh proporsional atau tidak? orang harus melihat di cermin. Mungkinkah

melihat bayangan seseorang pada hal lain selain sebuah cermin? ”*Ādāse vāudakapatte vā*.”[xli] Kutipan Pāḷi ini artinya orang bisa melihat bayangan wajah seseorang dengan baik di cermin atau di permukaan air.”

Saat kita melihat wajah kita sendiri dengan di cermin atau permukaan air, kita akan tahu bila ada kotoran, benjolan, ataupun jerawat di wajah. Bukankah demikian? Begitu kita mengetahuinya, kita bisa segera membersihkannya dengan mencuci kotorannya tersebut, atau dengan mengoleskan sedikit salep pada benjolan, atau dengan menggunakan krim untuk jerawat. Kemudian wajah akan terlihat bagus dan menyenangkan.

Demikian pula, saat ingin mengetahui apakah ada kekotoran batin seperti keserakahan, kemarahan, atau kebodohan pada pikiran seseorang, kita harus memeriksa diri sendiri dengan berpedoman pada ajaran Dhamma. Melihat pada pedoman Dhamma, kita merenungi, ”Inilah yang sedang terjadi di pikiran saya. Dalam ajaran Buddha, apa yang tidak tercela disebut bajik (*kusala*), dan apa yang tercela disebut tidak bajik (*akusala*). Jika saya menyimpan keserakahan, apakah keserakahan bersifat bajik? Jika saya menyimpan kemarahan, apakah kemarahan bersifat bajik?” Jawabannya adalah tercela. Ketika tercela, maka bersifat tidak bajik. Apa yang tidak bajik tak seharusnya diterima tetapi harus ditinggalkan. Apabila orang menerima apapun kondisi tidak bajik, maka itu menyebabkan penderitaan dan bukan kebahagiaan. Oleh karenanya , orang harus selalu mengamati diri sendiri, dan jika kekotoran batin hadir, kita harus segera membersihkannya.

Di dalam *Sacitta Sutta*, Buddha menunjukkan bahwa, dengan cara yang sama menghilangkan debu dan kotoran di wajah seseorang, kita harus berusaha mengatasi noda mental.

Apa yang sedang saya ceramahkan adalah aspek susila dari

Buddhisme. Saat orang mengerti dan ingat cara-cara pemurnian pikiran untuk mencapai kebahagiaan sejati dan berlatih sesuai dengannya, orang akan memperoleh kebahagiaan dan kedamaian.

Pedoman pada Dhamma

Dengan ayat ini, anda bisa dengan mudah mengingat cara-cara ini:

> Mengamati keindahan wajah anda, pagi dan malam
> Terpantul di cermin yang bening
> Anda menyingkirkan kotoran
> Dengan pelembab dan salep.
>
> Mengamati keindahan batin anda, pagi dan malam
> pada cermin bening dari Buddha-Dhamma
> Anda menyingkirkan kekotoran batin
> Dengan metode pemurnian berlipat enam.
> Ini menghasilkan kebahagiaan sejati.

Banyak Ajaran Mengenai Kekayaan dan Kesuksesan

Di antara banyak ajaran Buddha, apa yang telah saya jelaskan adalah ajaran-ajaran mengenai melatih pikiran. Juga ada berbagai ajaran lainnya mengenai penghidupan, melakukan bisnis, sebab-sebab kesuksesan dan kegagalan, dan hubungan sosial. Meskipun ada banyak topik, karena waktu terbatas, saya hanya akan berceramah tentang beberapa hal.

Nasehat kepada Samanera Rāhula

Setahun setelah pencerahan Beliau, pada hari bulan purnama di Kasone (hari bulan purnama di bulan Mei) Buddha datang ke Kapilavatthu atas undangan dari ayahnya, Raja Suddhodana. Buddha

menyampaikan sebuah khotbah dan Raja menjadi seorang yang tidak kembali (*anāgāmī*). Orang lain di antara pendengar juga mencapai tingkat pencerahan yang berbeda-beda. Selanjutnya, Buddha menahbiskan saudara tirinya, Pangeran Nanda, yang hampir menikah, dan menuntunnya untuk menyadari Dhamma.

Pada kunjungan yang sama di kota kelahirannya, putra Buddha, Rāhula, datang meminta warisan sesuai instruksi ibunya, Yasodharā. Buddha membawanya ke vihara dan mempercayakannya kepada Yang Mulia Sāriputta untuk ditahbiskan sebagai seorang calon bhikkhu (*sāmaṇera*), sebagai cara memberinya warisan adiduniawi. Pada saat itu Rāhula hanya berumur tujuh tahun.

Saat Buddha kembali ke Rājagaha, samanera kecil Rāhula mengikuti ayahnya bersama sekelompok bhikkhu. Di Rājagaha, Buddha membiarkan Rāhula tinggal di aula Ambalaṭṭhikā yang berada jauh di sudut vihara Veḷuvana. ”Ambalaṭṭhikā” artinya ”pohon mangga yang muda.” Gedung kecil jauh dari kompleks di bawah bayangan pohon mangga yang muda sangat senyap dan kondusif untuk latihan. Sāmaṇera Rāhula sangat menyukai gedung tersebut, karena wataknya diam dan tenang.

Suatu hari, Buddha datang ke Aula Ambalaṭṭhikā. Sāmaṇera Rāhula selalu siapkan tempat duduk untuk Buddha. Ketika melihat beliau mendekat, mengibas kain untuk alas duduk dan mengambil air untuk mencuci kaki beliau. Kemudian Rāhula memberi penghormatan kepada Yang Terberkahi dan duduk dengan tangan terlipat.

Percakapan yang terjadi antara Buddha dan Rāhula diceritakan dalam *Ambalaṭṭhikārāhulovāda Sutta*:[xlii]

> Kemudian Yang Terberkahi menyisakan sedikit air di dalam tempayan air dan bertanya kepada Sāmaṇera Rāhula, “Rāhula,

apakah kamu melihat sedikit air yang tersisa di dalam tempayan?”
”Ya, Yang Mulia.”
”Begitu sedikit, Rāhula, pertapaan dari mereka yang tidak malu mengucapkan kebohongan yang disengaja.”
Lalu Yang Terberkahi membuang sedikit air yang tersisa dan bertanya kepada yang mulia Rāhula, ”Rāhula, apakah kamu melihat sedikit air yang dibuang itu?”
”Ya, Yang Mulia.”
”Demikianlah, Rāhula, mereka yang tidak malu mengucapkan kebohongan yang disengaja membuang pertapaan mereka.”
Kemudian Buddha menjungkir-balikan tempayan air dan bertanya kepada yang mulia Rāhula, “Rāhula, apakah kamu melihat tempayan air yang dijungkir-balikan?”
”Ya, Yang Mulia.”
”Demikianlah, Rāhula, mereka yang tidak malu mengucapkan kebohongan yang disengaja telah menjungkir-balikkan pertapaan mereka.”
Kemudian Yang Terberkahi menegakkan tempayan air kembali ke posisi yang benar dan bertanya kepada Yang Mulia Rāhula, ”Rāhula, apakah kamu melihat tempayan air yang hampa dan kosong ini?”
”Ya, Yang Mulia.”
”Demikian hampa dan kosong, Rāhula, pertapaan mereka yang tidak malu mengucapkan kebohongan yang disengaja.”
”Seandainya, Rāhula, ada seekor gajah kerajaan bergading besar yang bertempur dalam medan pertempuran dan menyerang musuhnya dengan seluruh bagian dari tubuhnya. Kemudian penunggangnya akan berpikir, ’Tak ada yang tidak akan dilakukan gajah kerajaan bergading besar ini.’
Demikian pula, Rāhula, saat seseorang tidak malu mengucapkan kebohongan yang disengaja, tak ada kejahatan, saya katakan, yang tidak akan dilakukan seseorang.”
Kemudian Buddha lanjut bertanya kepada Sāmaṇera Rāhula,

> "Apa yang kamu pikirkan, Rāhula? Apa tujuan sebuah cermin?"
> "Untuk tujuan refleksi, Yang Mulia."
> "Demikian pula, Rāhula, suatu tindakan dengan tubuh harus dilakukan setelah refleksi berturut-turut; suatu tindakan oleh ucapan harus dilakukan setelah refleksi berturut-turut; suatu tindakan dengan pikiran harus dilakukan setelah refleksi berturut-turut."

Kemudian Buddha menguraikan mengenai kebenaran bahwa tindakan apapun dari jasmani, ucapan, dan pikiran hanya boleh dilakukan setelah perenungan berturut-turut.

Pedoman ini mudah diikuti dan dipahami semua orang. Mereka yang mengikutinya akan memperoleh keduanya manfaat duniawi dan adiduniawi. Sekarang saya akan merangkum ajaran yang Buddha berikan kepada Sāmaṇera kecil Rāhula di Aula Ambalaṭṭhikā yang terletak di sudut ujung Vihara Veḷuvana.

Pertimbangkan Sebelum Anda Berbuat, Berbicara, dan Berpikir

Sebelum anda melakukan sesuatu, beperhatian penuh atas apa yang akan anda lakukan. Lalu berulang kali pertimbangkan, apakah yang akan dilakukan ini melukai diri anda sendiri atau orang lain. Hanya jika anda yakin perbuatan ini tidak akan melukai siapa pun baru anda boleh teruskan dan melakukannya. Apabila anda tahu atau curiga perbuatan ini akan melukai seseorang, jangan lakukan.

Selanjutnya, ketika anda sedang melakukan tindakan tersebut, pertimbangkan, "Apakah perbuatan yang sedang saya lakukan sekarang melukai diri saya sendiri atau orang lain?" Hanya ketika anda yakin perbuatan tersebut tidak melukai siapa pun baru anda boleh terus melakukannya. Jika anda tahu akan melukai seseorang, segera hentikan.

Sama halnya, setelah menyelesaikan suatu perbuatan, pertimbangkan, ”Apakah perbuatan yang telah saya lakukan melukai siapa pun?” Hanya jika anda yakin perbuatan tersebut tidak melukai siapa pun baru anda boleh mengulanginya di masa depan. Jika anda tahu atau curiga telah melukai seseorang, maka anda tidak boleh melakukannya lagi.

Demikian, pula, anda harus penuh perhatian atas apa yang akan anda sampaikan sebelum anda berbicara. Pikirkan dan pertimbangkan dengan hati-hati. Jika apa yang akan disampaikan anda melukai siapapun, maka tetap diam. Hanya kalau tidak membahayakan anda boleh menyampaikan kata-kata itu.

Di saat anda sedang berbicara, pertimbangkan lagi. Anda hanya boleh terus berbicara selama ucapan anda tidak melukai siapa pun. Jika tidak, berhenti berbicara.

Setelah selesai berbicara, pertimbangkan sekali lagi, ”Apakah ucapan saya telah melukai diri saya sendiri atau orang lain?” Apabila ucapan anda telah melukai seseorang, putuskanlah untuk menjauhkan diri dari menggunakan jenis ucapan seperti ini. Jika ucapan anda tidak melukai siapapun, anda boleh berbicara mengenai hal seperti itu di masa depan kapanpun ada kesempatan yang sesuai.

Di antara ketiga jenis tindakan, yakni, tindakan jasmani (*kāya-kamma*), tindakan lisan (*vacā-kamma*), dan tindakan mental (*mano-kamma*), orang harus berhati-hati dengan tindakan lisan karena, tanpa pertimbangan, pelesetan dan kesalahan bisa terjadi dengan mudah. Jadi, sebelum anda mulai berucap, ambil jeda sesaat untuk menganalisa apa yang akan anda katakan. Hanya apabila anda yakin kata-kata itu tidak akan melukai siapapun dan akan bermanfaat baru anda boleh mengatakannya. Jika anda berlatih dengan cara ini, maka hanya ada sedikit kesempatan bagi ucapan yang salah. Saat anda tidak melukai siapapun dengan ucapan anda, batin anda akan merasa

semakin bahagia dan damai. Akan ada lebih banyak keharmonisan dalam hubungan sosial anda, dan bahkan urusan bisnis anda pun akan lebih mudah diselesaikan.

Begitu juga, dengan pikiran dan tindakan mental, anda harus penuh perhatian sebelum berpikir atau berencana. Pertimbangkan, ”Akankah pikiran saya melukai diri saya sendiri atau orang lain?” Jangan terlibat dalam pemikiran yang akan melukai siapapun. Hanya jika pemikiran tersebut tidak berbahaya anda boleh terlibat didalamnya.

Saat sedang berpikir, pertimbangkan lagi. Jika apa yang sedang dipikirkan dapat mengakibatkan kerugian bagi seseorang, maka berhenti memikirkannya. Pemikiran tersebut boleh diteruskan jika pemikiran tersebut tidak membahayakan siapapun.

Setelah pemikiran anda, pertimbangkan lagi. Jika pemikiran tersebut dapat melukai seseorang, bulatkan hati anda agar tidak terlibat dalam pemikiran seperti itu di masa yang akan datang. Jika tidak membahayakan, anda boleh memikirkan topik tersebut di masa yang akan datang, kapanpun ada kesempatan yang cocok.

Buddha memberikan khotbah ini kepada Sāmaṇera Rāhula dengan tujuan untuk mengajarnya tidak berbohong, karena Rāhula hanya seorang anak kecil dan rawan untuk melakukannya. Penjelasan yang sangat berguna, bermanfaat (*desanā*) ini dirangkum dalam bait berikut:

Perbuatan
Selalu pertimbangkan sebelum berbuat,
”Akankah perbuatan saya melukai diri sendiri atau yang lain?”
Apabila perbuatan tersebut akan melukai seseorang, maka hentikan.

Selalu pertimbangkan ketika sedang berbuat,
”Apakah perbuatan saya melukai diri sendiri atau yang lain?”
Apabila perbuatan tersebut akan melukai seseorang, maka hentikan.

Selalu pertimbangkan setelah berbuat,
”Sudahkah perbuatan saya melukai diri sendiri atau yang lain?”
Apabila perbuatan tersebut sudah melukai seseorang, jangan pernah melakukannya lagi.

Ucapan
Selalu pertimbangkan sebelum berbicara,
”Akankah ucapan saya melukai diri sendiri atau yang lain?”
Apabila ucapan tersebut akan melukai seseorang, maka hentikan.

Selalu pertimbangkan ketika sedang berbicara,
”Apakah ucapan saya melukai diri sendiri atau yang lain?”
Apabila ucapan tersebut melukai seseorang, maka hentikan.

Selalu pertimbangkan setelah berbicara,
”Sudahkah ucapan saya melukai diri sendiri atau yang lain?”
Apabila ucapan tersebut sudah melukai seseorang, jangan pernah ucapkan kata-kata seperti itu lagi.

Pikiran
Selalu pertimbangkan sebelum berpikir,
”Bisakah pemikiran ini melukai diri saya sendiri atau yang lain?”
Apabila pemikiran tersebut bisa membahayakan seseorang, maka berhenti memikirkannya.

Selalu pertimbangkan ketika sedang berpikir,

> ”Apakah pemikiran ini melukai diri saya sendiri atau yang lain?”
> Apabila pemikiran tersebut akan membahayakan seseorang, maka jangan pernah memikirkannya lagi.
>
> Selalu pertimbangkan setelah berpikir,
> ”Sudahkah pikiran saya melukai diri sendiri atau yang lain?”
> Apabila pikiran tersebut sudah melukai seseorang, jangan pernah memikirkannya lagi.

Makna dari bait ini mudah dimengerti. Apa yang diperlukan adalah berlatih sesuai dengannya. Jika anda berulang kali mempertimbangkan sebelum, selama, dan sesudah melakukan tindakan-tindakan jasmani, lisan, dan mental, tak seorangpun yang akan terluka dan perbuatan dan pikiran anda tak akan terkotori.

Di antara ketiga jenis tindakan ini, semua orang akan menyadari betapa pentingnya memiliki perhatian penuh terhadap ucapan. Ada banyak kejadian di mana orang-orang kehilangan persahabatan, bisnis, kehormatan, atau reputasi karena terselip lidah tanpa berpikir dahulu. Bahkan bentuk penderitaan yang lebih serius atau kematian bisa terjadi dikarenakan kecorobohan demikian. Oleh karena itu, kita harus mengikuti nasehat yang diberikan Buddha pada ceramah di atas dan dengan menahan diri, akan lebih sedikit kesalahan dan kecelakaan yang terjadi, dan akan membawa pada kebahagiaan yang lebih besar.

Ada kalanya, atas dasar kemarahan atau kesombongan orang cenderung menggunakan ucapan tidak patut dan melukai seseorang. Dalam situasi demikian kita harus segera meninggalkan tempat agar supaya tidak melepaskan negativitas seseorang. Dengan demikian orang lain tidak akan mendengar kata-kata menyakitkan dan menyedihkan tersebut dan tak akan menjadi marah atau kecewa. Cinta kasih orang lain terhadap anda tidak akan hancur, dan dia (pria atau wanita) tidak akan menimbulkan dendam terhadap anda. Dengan demikian, kedua belah pihak akan mendapat keuntungan.

Empat Faktor Meraih Kesejahteraan dan Kebahagiaan

Sekarang saya akan menjelaskan singkat mengenai sebuah khotbah yang disampaikan Buddha kepada seorang umat awam. Dalam khotbah ini Beliau menjelaskan bagaimana mendapatkan kebahagiaan duniawi. Dan beberapa khotbah pendek lain.

Buddha biasanya menekankan tujuan utama dari manfaat adiduniawi, yakni pencapaian pengetahuan jalan dan buah yang menuntun pada lenyapnya penderitaan dan *Nibbāna*. Beliau hanya menyampaikan khotbah-khotbah kebahagiaan duniawi pada kesempatan tertentu. Penjelasan berikut ini berdasarkan pada khotbah yang disampaikan oleh Buddha kepada seorang Brahmana bernama Dīghajānu:[xliii]

> Ketika Buddha sedang berdiam di desa Kakkarapatta di negara Koliya, seorang umat Koliya yang taat bernama Dīghajānu dari klan Byagghapajja menyapa Buddha, ”Yang Mulia, kami adalah umat awam yang menikmati kesenangan sensual, tinggal di rumah dengan kasur yang dikerumuni anak-anak, menikmati kayu cendana bagus, memakai karangan bunga, wangi-wangian, dan salap, menerima emas dan perak. Mohon Yang Terberkahi ajarkan Dhamma kepada kami dengan cara yang akan membawa pada kesejahteraan dan kebahagiaan kami baik di kehidupan saat ini dan di kehidupan yang akan datang.”
>
> ”Ada, Byagghapajja, empat hal yang membawa pada kesejahteraan dan kebahagiaan bagi seseorang yang berkeluarga dalam kehidupan ini juga. Apa yang empat hal itu? Pencapaian dari usaha yang gigih, pencapaian dari perlindungan, persahabatan yang baik, dan keseimbangan hidup.”

Berdasarkan Buddha empat hal ini membawa pada kesejahteraan dan kebahagiaan seorang umat awam:

1. Gigih, bersemangat, tekun berusaha (*uṭṭhānasampadā*)
2. Perlindungan, pengamanan, dan pemeliharaan (*ārakkhasampadā*)
3. Persahabatan yang baik (*kalyāṇamittatā*)
4. Keseimbangan hidup (*samajīvitā*)

1. Usaha yang Gigih

Orang harus bekerja untuk mendapatkan penghidupan, seseorang dengan ketrampilan yang dimilikinya dan melaksanakannya dengan usaha yang gigih dan motivasi besar dengan menggunakan kecerdasan, wawasan, dan pertimbangan. Orang harus trampil dalam pekerjaan. Tanpa ketrampilan, apa yang bisa dicapai? Meskipun orang bisa saja trampil, tetapi jika tidak dilakukan dengan bijaksana dan cerdas, tidak akan ada manfaatnya.

2. Perlindungan, Pengamanan, dan Pemeliharaan

Orang harus mampu melindungi, mempertahankan, dan menjaga kepemilikan materi yang telah selayaknya diperoleh melalui usaha fisik dan mentalnya sendiri, supaya apa yang telah diperolehnya tidak dapat dirusak oleh kelima musuh. (Lima musuh tersebut adalah air, api, pencuri, penyitaan oleh raja atau pemerintah, dan anak-anak yang durhaka.)

3. Persahabatan yang Baik

Untuk dapat diberkahi dengan dua faktor yang telah disebutkan di atas, kita memerlukan sahabat yang baik. Apakah tua atau muda, jika dia diberkahi dengan kualitas yakni keyakinan, perilaku moral yang baik, kemurahan hati, dan kebijaksanaan, maka orang tersebut akan menjadi seorang sahabat baik, dengan orang seperti inilah yang seharusnya kita berhubungan dan mereka menjadi teladan juga.

4. Keseimbangan Hidup

Yang paling penting adalah menjaga pendapatan dan pengeluaran supaya seimbang.

Empat Faktor Hilangnya Kesejahteraan dan Kebahagiaan

Setelah menjelaskan faktor-faktor yang bermanfaat untuk kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kehidupan saat ini, Buddha lebih lanjut menjelaskan empat faktor yang membawa pada hilangnya kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kehidupan ini. Beliau berkata, "Byagghapajja, kekayaan yang ditumpuk sejauh ini memiliki empat sumber penyebab kehilangan yaitu: bermain wanita, bermabuk-mabukan, berjudi, dan berteman dengan orang jahat."

Empat faktor ini membawa pada kehilangan kekayaan seorang umat awam:

1. Bersenang-senang dengan wanita (*itthidhutto*)
2. Minum minuman keras dan mengkonsumsi obat-obatan yang memabukkan (*surādhutto*)
3. Berjudi (*akkhadhutto*)
4. Berteman dengan orang jahat (*pāpamittatā*)

Oleh karena itu, kita harus menghindari empat faktor yang menyebabkan hilangnya kebahagiaan dan kesejahteraan ini. Menghindari empat faktor ini membawa pada kesejahteraan dan kebahagiaan seorang umat awam dalam kehidupan saat ini.

Empat Faktor untuk Mendapatkan Kesejahteraan dan Kebahagiaan pada Kehidupan-Kehidupan Akan Datang

Kemudian Buddha lanjut menjelaskan empat faktor yang merupakan sebab kebahagiaan dan kesejahteraan di kehidupan akan datang adalah sebagai berikut:

1. Keyakinan (*saddhāsampadā*)
2. Moralitas (*sīlasampadā*)
3. Kemurahan hati (*cāgasampadā*)
4. Kebijaksanaan dan pandangan terang (*paññāsampadā*)

Pandangan terang di sini berarti, ”pengetahuan pandangan terang atas timbul dan tenggelamnya batin dan jasmani (*udayabbaya ñāṇa*).”

Enam Faktor Penyebab Hilangnya Kekayaan

Berkenaan dengan topik ini, ada khotbah lain di mana Buddha menyebutkan enam faktor yang membawa pada hilangnya kekayaan atau bisnis seseorang.[xliv]

Supaya mudah mengingat enam faktor ini, saya telah merangkum mereka sebagai berikut:

1. Mereka yang mabuk atau hilang kesadaran karena obat-obatan yang memabukkan pasti akan kehilangan kekayaan.
2. Mereka yang berkeliaran di malam hari pasti akan kehilangan kekayaan.
3. Mereka yang menyukai kesenangan dan pesta pasti akan kehilangan kekayaan.
4. Mereka yang berjudi pasti akan kehilangan kekayaan.

5. Mereka yang bergaul dengan teman-teman yang buruk pasti akan kehilangan kekayaan.
6. Mereka yang malas pasti akan kehilangan kekayaan.

Petunjuk Menuju Kendi Emas

Buddha juga menunjukkan sikap yang harus dimiliki murid-murid terhadap guru mereka.

"Nidhīnaṃva pavattāraṃ, yaṃ passe vajjadassinaṃ
Niggayhavādiṃ medhāviṃ, tādisaṃ paṇditaṃ bhaje
Tādisaṃ bhajamānassa, seyyo hoti na pāpiyo."[xlv]

"Ia yang melihat kekurangan seseorang,
Yang berbicara dengan tegas, bijaksana,
Yang mana seseorang akan melihatnya sebagai indikator dari harta karun,
Dengan orang bijaksana seperti itu, seseorang akan bergaul.
Bagi mereka yang bergaul dengan orang seperti itu,
Semakin baik jadinya, bukan lebih buruk."[xlvi]

Orang harus sering mengunjungi dan belajar dari seorang guru (*paṇḍita*) yang dengan tegas dan terus terang menunjukkan kesalahan atau kekurangan seseorang atas dasar cinta kasih (*mettā*) dan belas kasih (*karuṇā*). Guru demikian, yang tegas dan tidak memuji-muji harus dianggap sebagai orang yang menunjukkan tempat di mana kendi emas berada.
Dalam Pāḷi, *paṇḍita* artinya seorang yang cerdas dan terpelajar. Di masa lalu, *paṇḍita* berarti orang terpelajar yang bijaksana dengan kebajikan yang baik dan berhati mulia. Sekarang ini, seorang yang terpelajar, belum tentu diberkahi dengan kebajikan yang baik dan hati yang mulia.

Seperti Seekor Kerbau yang Buta

Ada sebuah ajaran, yang perlu kita ikuti.

> "*No ce assa sakā buddhi, vinayo vā susikkhito*
> *Vane andhamahiṃso' va, careyya bahuko jano.*"[xlvii]

> "Jika dalam hidup seseorang tidak menumbuhkan kebijaksanaan dan melatih perilaku yang baik,
> Banyak yang akan mengembara dengan malas seperti seekor kerbau buta."[xlviii]

Seseorang yang tidak memiliki kebijaksanaannya sendiri, dan yang tidak dengan hormat mencari kebijaksanaan dari seorang guru sehubungan dengan kelakuannya, akan mengalami masalah besar, seperti seekor kerbau buta di hutan yang dalam.

> **Syair**
> Orang yang kurang kebijaksanaan namun gagal mencari kebijaksanaan
> Akan berada dalam masalah besar,
> Seperti seekor kerbau buta di tengah hutan yang dalam.

Belajar dari Seorang Guru yang Baik

Sebaliknya, orang yang dengan rendah hati mendekati dan belajar dari guru yang bijaksana dan mulia akan menjadi sempurna dengan prilaku moralitas, memiliki batin yang tenang, dan menikmati hidup yang bahagia dan menyenangkan.

> *"Yasmā ca panidhekacce, āceramhi susikhitā*
> *Tasmā vinītavinayā, caranti susamāhitāti."*[xlix]

”Tapi karena ada yang menginginkan pelatihan secara baik demi prilaku moralitas yang baik,
Demikian mereka yang disiplin menuju jalan kebajikan.”[1]

Syair
”Orang yang belajar dari seorang guru yang baik dan mulia,
Yang belajar, merenung, dan praktek yang sesuai demi munculnya kebijaksanaan,
Diberkahi dengan prilaku moralitas yang baik dan kebajikan, memiliki batin yang stabil dan tenang,
Dan dipenuhi oleh kedamaian, kebahagiaan, dan kesenangan.”

Kesimpulan, untuk memperoleh kekayaan dan kebahagiaan dalam hal duniawi, ada berbagai nasihat dan cara untuk diikuti dan dipraktekkan dalam ajaran Buddha. Meskipun orang tidak mengetahui seluruh caranya tapi jika mengerti beberapa dari cara tersebut dan berlatih sesuai dengannya, maka prilakunya akan membawa pada kehidupan yang bahagia dan damai. Dengan ini, mari kita tutup aspek susila dari Buddhisme.

Persembahan dan Pelimpahan Jasa

Melalui praktek perbuatan-perbuatan bajik seperti kemurahan hati, moralitas, meditasi, mendengarkan Dhamma, dan tenaga sukarela, semoga kita bisa bersama dengan mereka yang bijaksana dan bajik; semoga kita dapat mendengarkan dan mengingat Dhamma sejati dan kata-kata yang benar dari para bijaksana dan yang bajik; semoga kita bisa mempraktekkan jalan sejati yang menuntun pada lenyapnya penderitaan dan menjadi terbebas dari segala jenis penderitaan; semoga kita dengan cepat mencapai *Nibbāna.*

Kita membagi kebajikan dari perbuatan bajik ini kepada orang tua kita, kakek-nenek, guru, dan semua makhluk hidup. Semoga

mereka semua ikut serta dalam kebajikan ini dan menjadi bahagia dan damai.

Sādhu, sādhu, sādhu.
Semoga semua makhluk dapat merealisasi Dhamma
dan hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan.

Bab 3

Aspek Moral Dari Buddhisme

Moralitas

Aspek moral berkaitan dengan moralitas atau perilaku moral (*sīla*). Ajaran moralitas yang diterapkan untuk umat Buddha awam adalah lima, delapan, dan sembilan sila. Ini sekaligus adalah *sīla* yang dilaksanakan calon bhikkhu (*sāmaṇera*), ditambah dua ratus dan dua puluh tujuh peraturan kebhikkhuan dan pengendalian diri yang termasuk dalam kode etik disiplin bagi para bhikkhu.

Jika menjaga pelatihan *sīla* (*sikkhā*), perilaku moral seseorang akan berjalan dengan baik. Semakin seseorang bisa mematuhinya, moralitas seseorang akan menjadi semakin murni. Apabila orang bisa selalu menjaga *sīla* dengan kesungguhan, moralitas seseorang akan benar-benar menjadi murni. Jika orang mampu menjaga setidaknya lima *sīla* sepanjang waktu, perilaku moral seseorang bisa dikatakan telah sempurna sepenuhnya. Oleh karena itu, lima *sīla* dikenal sebagai *niccagarudhamma sīḷa*, *sīla* yang harus selalu dihormati. *Nicca* artinya tetap atau permanen; *garudhamma* artinya *Dhamma* yang harus dihormati atau terhormat, dan *sīla* artinya moralitas atau kode etik dari perilaku moral.

Pada tahapan ini, karena kita sedang membahas aspek moral dari Buddhisme, kita harus mengetahui apa makna dari moralitas. Moralitas artinya kebajikan. Saat kita mengatakan bahwa seseorang memiliki atau tidak memiliki kebajikan yang baik, kita sedang menjelaskan mengenai perilaku fisik (perbuatan) atau perilaku verbal

(ucapan), tapi bukan pada perilaku mentalnya (pikirannya). Batin atau pikiran pada umumnya tidak bisa dilihat atau diketahui orang lain.

Misalnya, seseorang meminum alkohol. Orang melihatnya minum. Tapi saat dia pulang ke rumah di malam hari, dia bermeditasi. Meskipun dia minum, bisa saja memiliki hati yang baik. Dia mungkin baik, penyayang, dan suka membantu yang lain. Meskipun tidak bisa berhenti minum, dia menghormati Tiga Permata. Andai kata ada orang seperti itu. Tapi apa yang dilihat orang adalah kenyataan bahwa orang ini sedang duduk di bar dan minum alkohol. Namun tak seorangpun yang melihat bahwa orang ini memiliki hati yang baik. Ketika alkohol masuk ke dalam darahnya, kata-kata terselip keluar dari mulutnya, dan bisa saja dia mengatakan hal-hal tidak patut yang didengar orang lain. Ketika orang melihat dan mendengar kelakuan dan ucapannya yang tak patut, mereka berkata, "Oh, orang ini tidak memiliki kebajikan . Perbuatan dan ucapannya tidak cocok untuk usianya. Pria ini tidak memiliki kebajikan."

Ketika kita berbicara mengenai moralitas seseorang, kita melihat perbuatan dan ucapan orang tersebut; kita tidak melihat batin orang tersebut. Oleh karena itu, kebajikan menyangkut tindakan pengendalian diri secara jasmani dan verbal. Dengan kata lain, moralitas berarti pengendalian diri yang digunakan untuk menjaga perbuatan dan ucapan seseorang tanpa cela.

"Sīlaṃ nāma samādhānaṃ."[li]

Kutipan ini menyatakan, "*Sīla* berarti menjaga perbuatan jasmani dan ucapan seseorang tanpa cela."

Menjaga perbuatan dan ucapan seseorang tanpa cela artinya menjauhkan diri dari melakukan perbuatan tidak bajik dan menggunakan ucapan tidak bajik. Dengan kata lain, moralitas berarti mengendalikan perbuatan dan ucapan seseorang.

Manfaat-Manfaat dari Moralitas

Ada manfaat besar bagi seseorang yang bisa menjaga perbuatan dan ucapannya dengan tidak tercela. Orang akan menunjukkan rasa hormat dan suka pada seseorang dengan kebajikan dan menempatkan orang tersebut di barisan depan dalam berbagai acara sosial.

Contohnya, seorang pria menjaga lima *sīla* dengan baik. Dia tidak membunuh makhluk dan tidak mencuri atau menyembunyikan sesuatu apapun. Dia tidak terlibat dalam perbuatan asusila. Dia tidak berbohong, dan tidak mengkonsumsi makanan/minuman yang memabukkan.

Seandainya ada sebuah organisasi dengan jumlah anggota yang besar dan mempunyai dana besar sedang membutuhkan seorang bendahara. Apakah mereka akan menunjuk seseorang dengan kebajikan yang baik atau yang tidak baik? Tentu saja, mereka akan menunjuk seseorang yang bajik, karena dia dipercayai dan dihormati.

Tak ada orang yang akan memilih seseorang yang perbuatannya tercela, yang ucapannya tercela, atau yang perbuatan dan ucapannya tercela. Disebabkan kebajikan buruknya, tidak seorangpun yang akan memilih orang seperti itu.

Seperti yang saya katakan, menjaga perbuatan dan ucapan supaya tidak tercela artinya seseorang memiliki moralitas yang baik. Dengan demikian, bila seseorang tidak terlibat dalam perbuatan salah atau ucapan salah, orang tersebut sopan. Dan sepanjang orang ini bersikap sopan, orang tersebut akan mendapatkan manfaat yang besar.

Namun, sampai disini ada yang belum masuk pembahasan kita. *Sīla* tidak meliputi pemurnian pikiran, karena pemurnian pikiran tidak termasuk kedalam wilayah moralitas. Pikiran tidak dapat dimurnikan

dari kekotoran batin seperti keserakahan atau kemarahan hanya dengan moralitas semata.

Menjaga Pikiran Tetap Murni

Tingkah laku moral saja tidak cukup untuk menjaga agar pikiran tetap murni dan membebaskannya dari kekotoran batin. Untuk itu, orang perlu berlatih meditasi.

Dengan latihan meditasi konsentrasi, pikiran menjadi tenang dan terkonsentrasi. Saat pikiran terkonsentrasi dan tenang, pikiran murni; pikiran tidak lagi terkotori. Hasilnya, pikiran tidak tercela.

Saat berlatih meditasi pandangan terang, orang perlu dengan penuh perhatian mengamati tubuh, yang disebut fenomena fisik (*rūpa*), dan batin yang disebut fenomena mental (*nāma*). Dengan terus menerus melakukan pencatatan pada setiap tindakan, batin menjadi tenang dan terkonsentrasi dengan baik pada objek, sehingga dapat dengan jelas melihat fenomena mental dan fisik. Pada saat itu pikiran murni, pikiran tidak lagi terkotori, pikiran tidak tercela.

Dengan demikian, untuk menjaga pikiran tetap murni dan melindunginya dari bahaya kekotoran batin, dan juga dari penderitaan lingkaran kelahiran kembali (*saṃsāra*), orang perlu berlatih meditasi. Bisa dengan meditasi konsentrasi maupun meditasi pandangan terang.

Manfaat dari meditasi konsentrasi terbatas pada konsentrasi (*samādhi*), pencerapan (*jhāna*), dan pengetahuan langsung duniawi (*abhiññā*). Meditasi konsentrasi hanya bisa menghentikan kekotoran batin secara sementara; tidak bisa sepenuhnya menghancurkan.

Namun, meditasi pandangan terang tidak hanya menimbulkan konsentrasi tetapi juga menuntun kepada pengalaman langsung atas

fenomena mental dan fisik. Ini pada akhirnya akan menuntun pada realisasi atas pengetahuan jalan dan buah yang menembus kedalam Empat Kebenaran Mulia. Dengan cara ini, meditasi pandangan terang bisa secara total memurnikan pikiran. Pemurnian pikiran sepenuhnya tidak mungkin bisa terjadi tanpa berlatih meditasi pandangan terang.

Kesimpulan: Anda harus menyempurnakan moralitas dengan menjaga perbuatan dan ucapan sebaik-baiknya. Ini akan membuat anda menjadi orang sopan yang mendapatkan banyak manfaat. Anda bisa menjadi orang yang bahkan lebih baik apabila bisa memurnikan pikiran. Untuk memurnikan pikiran, perlu berlatih meditasi sebagaimana yang diajarkan Buddha. Secara efektif menjaga perbuatan, ucapan, dan pikiran akan memberikan kebahagiaan dan manfaat yang sangat besar. Ini adalah metode lain yang dijelaskan Buddha untuk memperoleh kebahagiaan dan kedamaian.

Lima Manfaat Duniawi dari Moralitas

Disebabkan oleh kemurnian moralitasnya, seorang yang bajik menikmati manfaat-manfaat sebagai berikut:[lii]

1. **Kekayaan dan kesejahteraan**
   Karena orang mempercayai seseorang dengan moralitas yang bajik, maka dia dapat menjalankan bisnis apapun dengan sangat baik.
2. **Reputasi yang baik**
   Orang tersebut memiliki reputasi yang baik
3. **Memasuki sebuah pertemuan dengan ekspresi wajah cerah, jernih, tanpa perasaan takut atau malu**
   Untuk menjaga kemurnian moralitasnya, seseorang tidak terlibat dengan ucapan salah seperti berbohong, ucapan yang memecah belah, kata-kata kasar, atau ucapan yang sembrono. Orang tersebut juga tidak terlibat dalam perbuatan salah

seperti membunuh, mencuri, perbuatan asusila, atau mengkonsumsi obat-obatan yang memabukkan. Berdasarkan kemurnian dari moralitasnya, orang tersebut memiliki hati nurani yang bersih dan batin yang murni. Oleh sebab itu, dia bisa memasuki sebuah pertemuan dengan ekspresi wajah cerah dan jernih.

Sebaliknya, jika seseorang melanggar salah satu aturan moralitas dengan terlibat dalam pencurian, perampokan, pembunuhan, perkataan bohong, atau tindakan asusila, moralitas akan rusak dan orang tersebut akan memasuki pertemuan dengan perasaan bersalah.

Saat seseorang memandanginya, dia akan berpikir, ”Orang itu sepertinya tahu saya mencuri beberapa hari yang lalu.” Atau, ”Beberapa hari yang lalu saya pergi mencari seorang wanita. Sepertinya orang ini mengetahuinya cara dia melihat saya terasa aneh!” Saat batin dikuasai oleh kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, dan perasaan bersalah, eskpresi wajah tidak akan jernih lagi.

4. **Meninggal dengan sadar**

   Seseorang dengan moralitas murni akan meninggal dengan sadar tanpa menjerit atau menggerutu. Pada momen terakhir sebelum kematian, batinnya mampu fokus pada perbuatan-perbuatan bajik. Seseorang yang terbiasa mempraktekkan meditasi akan meninggal ketika bermeditasi. Seseorang yang sebagian besar hidupnya melakukan perbuatan bajik seperti kemurahan hati, moralitas, dan meditasi akan mampu mengingat kembali perbuatan-perbuatan bajiknya pada saat kematian dan meninggal dengan damai.

5. **Kelahiran Kembali di Alam yang Bahagia**

   Seseorang dengan moralitas yang murni akan dilahirkan kembali di alam yang bahagia (*sugati*) seperti alam manusia atau dewa.

Manfaat-Manfaat Adiduniawi dari Moralitas

Disamping menikmati manfaat-manfaat duniawi, juga menikmati manfaat-manfaat adiduniawi sebagai hasil dari moralitas yang murni. Moralitas merupakan fondasi dari pencapaian tujuan adiduniawi. Seseorang dengan moralitas yang murni dan sempurna memiliki pikiran yang jernih. Sebagai hasil dari memiliki pikiran jernih, tidak akan ada perasaan bersalah (*avippaṭisāra*). Sebagai hasil dari tidak memiliki perasaan bersalah, pikiran akan senang (*pāmojja*). Sebagai hasil dari kesenangan, akan ada kegiuran (*pīti*). Sebagai hasil dari kegiuran kuat, baik batin dan tubuh akan tenang (*passaddhi*).

Dengan konsentrasi yang dalam, pikiran terbebas dari pergolakan dan kekacauan yang disebabkan oleh kekotoran batin seperti keserakahan dan kemarahan. Saat pikiran tenang dan damai, tubuh juga akan menjadi tenang dan damai.

Sebagai hasil ketenangan, akan ada kebahagiaan (*sukha*). Sebagai hasil kebahagiaan, batin akan terkonsentrasi. Saat berlatih meditasi akan merasa bahagia di tubuh dan batin, akan mendapatkan konsentrasi secara cepat. Sebagai hasil dari konsentrasi yang baik, kita akan mengetahui sifat dasar dari fenomena mental dan fisik sebagaimana adanya.

Buddha berkata, ”*Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passati*.”[liii] Dalam bahasa Indonesia, ini artinya, ”Seseorang dengan pikiran terkonsentrasi mengetahui dan melihat hal-hal sebagaimana adanya.”[liv] Seseorang dengan pikiran terkonsentrasi mengetahui dan melihat sifat sejati dari objek, baik secara fisik atau mental, sebagaimana adanya.

Merealisasi sifat sejati merupakan pengetahuan pandangan terang (*vipassanā ñāṇa*) atau kebijaksanaan pandangan terang (*vipassanā paññā*). Juga disebut pengetahuan dan penglihatan akan

hal-hal sebagaimana adanya (*yathābhūta ñāṇa dassana*). Dengan kata lain, ini merupakan pengertian yang benar sebagaimana adanya.

Ketika pengetahuan pandangan terang menjadi matang melalui latihan yang rajin, terjadi keletihan, rasa jijik, atau kekecewaan (*nibbidā*) terhadap fenomena fisik dan mental. Ketika pengetahuan pandangan terang muncul, akan ada rasa jijik dan kekecewaan menjadi lebih kuat, kemelekatan terhadap fenomena mental dan fisik lenyap, dan ketidakmelekatan (*virāga*) timbul.

Akhirnya, terjadi pemadaman penuh dari seluruh kekotoran batin seperti ketidaktahuan (*avijjā*) dan nafsu keinginan (*taṇhā*). Batin meditator yang telah mencapai tahap ini sepenuhnya terbebas dari seluruh kondisi mental yang tidak bajik. Ini adalah pembebasan (*vimutti*). Meditator merenung dan pada momen tersebut mengetahui, ”Batin saya telah sepenuhnya terbebaskan dari seluruh kekotoran batin.” Ini merupakan pengetahuan dan pemahaman akan pembebasan (*vimutti ñāṇa dassana*).

Dengan cara ini, ketika orang mulai melatih diri sendiri dengan dasar moralitas murni, manfaat-manfaat akan terwujud secara bertahap hingga pada akhirnya merealisasi *Nibbāna*. Ini adalah *Nibbāna* dengan kelompok keberadaan yang masih tersisa (*kilesaparinibbāna atau sa-upadisesanibbāna*). Kelak, dengan pemadaman penuh dari proses mental dan fisik di saat kematian, orang akan mencapai *Nibbāna* tanpa kelompok keberadaan yang tersisa (*khandhaparinibbāna atau anupadisesanibbāna*). Ini adalah manfaat adiduniawi dari latihan moralitas.

Dalam kitab suci, kita menemukan khotbah-khotbah dimana Buddha menjelaskan kepada Yang Mulia Ānanda manfaat adiduniawi dari moralitas murni, dan bagaimana moralitas murni secara bertahap membawa pada pencapaian pengetahuan buah ke-*Arahat*-an (*arahatta phala ñāṇa*).[lv]

Kitab komentar menjelaskan bahwa pengetahuan dan pemahaman akan hal-hal sebagaimana adanya berarti *vipassāna* muda (*taruṇa vipassanā*).[lvi] *Vipassanā* muda mengacu pada pengetahuan pandangan terang yang dimulai dari merealisasi timbul dan tenggelam fenomena mental dan fisik.

Ketika seseorang mulai merealisasi timbul dan tenggelam dari fenomena, perhatian penuh, konsentrasi dan pengetahuan pandangan terang menjadi sangat kuat dan kokoh. Hasilnya, pengalaman yang bagus bisa timbul seperti melihat cahaya (*obhāsa*), merasa kegiuran, atau menjadi tenang. Karena pengalaman-pengalaman ini demikian bagus, orang umumnya tidak ingin melepasnya. Akan tetapi, ketika meditator tiba pada pemahaman bahwa kemelekatan terhadap pengalaman-pengalaman ini adalah jalan yang salah, dan bahwa jalan yang benar adalah mengatasi kemelekatan ini dengan perhatian penuh. Realisasi demikian disebut pemurnian melalui pengetahuan dan pemahaman atas apa yang merupakan jalan dan bukan jalan (*maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi*). Juga disebut pandangan terang awal, atau pengetahuan dan pemahaman akan hal-hal sebagaimana adanya.

Pengetahuan pandangan terang terhadap kekecewaan atau rasa jijik berkembang pada saat pandangan terang menjadi kuat (*balava vippasanā*). Pengetahuan pandangan terang yang kuat dimulai dari tahap kekecewaan dan terus berkembang hingga pandangan terang yang menuntun pada pengetahuan Jalan (*vuṭṭhāna gāminī vipassanā*), mendahului momen pengetahuan buah (*magga ñāṇa*).

Ketidakmelekatan mengacu pada ditinggalkannya kemelekatan dan keinginan, artinya, menuju pengetahuan jalan yang telah dicapai orang suci. Untuk dibebaskan adalah untuk sepenuhnya dibebaskan dari kekotoran batin, dan ini mengacu pada pengetahuan buah dari seseorang yang sepenuhnya tercerahkan. Pengetahuan dan visi pembebasan merupakan realisasi bahwa orang telah menjadi

sepenuhnya bebas dari kekotoran batin; ini mengacu pada pengetahuan mengkaji ulang yang mengikuti realisasi akan pengetahuan jalan dan buah ke-*Arahat*-an, *Nibbāna*. Semua ini adalah manfaat adiduniawi, yang didasarkan pada pengembangan dasar moralitas murni.

Sebab dari Moralitas yang Murni

Benar bahwa moralitas murni menghasilkan manfaat adiduniawi hingga pencapaian ke-*Arahat*-an. Sekarang pertanyaan yang mungkin timbul, "Apa sebab dari moralitas yang murni?" Di dalam *Hirīottapa Sutta*, Buddha berkata bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kemurnian moral adalah rasa malu (*hirī*) dan rasa takut (*ottappa*) berbuat salah.[lvii] Rasa malu dan rasa takut berbuat salah timbul dari keyakinan terhadap Tiga Permata, dan keyakinan pada hukum *kamma* dan hasilnya (hukum *kamma* dan akibatnya).

Mari kita rangkumkan rantai dari hubungan sebab dan akibat ini lagi:

- Disebabkan oleh keyakinan di dalam Tiga Permata dan hukum *kamma* dan hasilnya, orang memiliki rasa malu dan takut berbuat salah.
- Disebabkan oleh rasa malu dan takut berbuat salah, orang menjauhkan diri dari perbuatan dan ucapan tidak bajik, yang membawa pada kemurnian moral.
- Disebabkan oleh kemurnian moral, orang bebas dari perasaan bersalah.
- Disebabkan oleh bebas dari perasaan bersalah, orang merasa senang.
- Disebabkan oleh kesenangan, orang merasakan kegiuran.
- Disebabkan oleh kegiuran, orang merasakan ketenangan.
- Disebabkan oleh ketenangan, orang merasa bahagia pada tubuh dan batin.

- Disebabkan oleh kebahagiaan, orang dapat konsentrasi dengan mudah.
- Disebabkan oleh konsentrasi, pengetahuan dan penglihatan akan hal-hal sebagaimana mereka timbul.
- Disebabkan pemahaman akan hal-hal sebagaimana adanya, rasa jijik timbul.
- Disebabkan oleh rasa jijik, ketidakgairahan timbul.
- Disebabkan oleh ketidakgairahan, orang terbebaskan dari kekotoran batin.
- Disebabkan oleh pembebasan dari kekotoran batin, pengetahuan dan visi pembebasan timbul.

Menjadi Tercerahkan Sepenuhnya Berdasarkan Moralitas yang Murni

Di masa lampau, ada banyak kejadian di mana orang-orang mencapai ke-*Arahat*-an melalui pandangan terang yang kuat dan kokoh berpegang teguh pada moralitas. Di Sri Lanka, ada sebuah kisah yang terkenal tentang seorang bhikkhu senior bernama Mahātissa. Bhikkhu ini melakukan perjalanan pada saat kelaparan telah menyebar ke seluruh pulau. Karena usia tuanya, rasa lapar, dan keletihan, dia begitu lemah hingga dia harus berbaring dan istirahat di bawah sebuah pohon mangga di pinggir jalan. Di sekelilingnya ada banyak mangga matang yang jatuh dari pohon, tapi tidak ada seorangpun yang bisa mempersembahkan buah itu kepadanya (bagi seorang bhikkhu bila memakan makanan yang tidak dipersembahkan merupakan sebuah pelanggaran).

Apabila bhikkhu ini mengambil dan memakan beberapa mangga tersebut, maka dia akan memiliki tenaga yang cukup untuk melanjutkan perjalanannya. Tapi karena dia adalah seorang bhikkhu yang lebih menghargai moralitasnya daripada hidupnya, dia mempertimbangkan, "Saat seseorang bertemu dengan perampok atau

pencuri, maka orang tersebut kemungkinan akan menyerahkan hak miliknya supaya tubuhnya tidak dilukai. Ketika seekor ular berbisa menggigit seseorang, maka mungkin orang harus melepaskan anggota badannya atau bagian tubuh yang tergigit agar tidak kehilangan nyawa. Demikian pula, saat seseorang merenungkan kebajikannya, orang mungkin harus meninggalkan hak miliknya, tubuhnya, atau bahkan hidupnya."

Setelah Bhikkhu Mahātissa merenung dengan cara ini, dia merasa begitu lemah hingga tidak yakin apa bisa mempertahankan hidupnya lebih lama. Walaupun demikian dia tidak mengambil dan memakan salah satu mangga yang jatuh. Dia tidak melanggar *sīla* moralitasnya tapi tetap menjaga kemurnian perilaku moralnya.

Pada saat itu seorang pengelana yang kebetulan lewat melihat bhikkhu terbaring di bawah pohon mangga. Dia memberi penghormatannya dan sadar bahwa bhikkhu tersebut dalam kondisi sangat lemah. Oleh karena perhatiannya dengan keyakinan baik, dia mengambil beberapa mangga, memerasnya menjadi jus, dan mempersembahkan jus mangga kepada sang bhikkhu. Dia membantu bhikkhu untuk duduk dan dengan hormat berkata, "Mohon terima persembahan ini." Kemudian dengan lembut memberikan jus mangga kepada bhikkhu, tetes demi tetes. Disebabkan oleh perawatannya, sang bhikkhu perlahan-lahan mendapatkan kekuatan dan sanggup berbicara. Orang lewat ini menanyakan apa yang telah terjadi pada sang bhikkhu. Ketika dia mendapatkan keterangan bahwa bhikkhu sedang dalam perjalanan menuju sebuah desa, orang itu berkata, "Saya juga dalam perjalanan menuju desa itu. Saya bisa mengendong anda di punggung saya. Mohon izinkan saya melakukan perbuatan bajik ini."

Sang bhikkhu pada akhirnya harus menerima. Orang itu membawanya di atas punggungnya dan melanjutkan perjalanan ke desa. Ketika sedang digendong, bhikkhu merenung, "Apakah orang

ini ada hubungan darah denganku? Apakah dia ayah saya, ibu, atau anggota keluarga? Atau, apakah dia seorang kenalan, pemuja dekat saya, atau guru dekat? Dia bahkan bukan salah satunya. Seseorang yang asing telah mengangkat beban berat saya di punggungnya. Mengapa? Itu karena moralitas saya – hanya karena moralitas saya."

Dia memeriksa dirinya sendiri dengan cara ini. Dalam banyak khotbah Buddha, ada banyak sekali contoh mengenai perenungan diri seperti ini. Apa yang saya jelaskan beberapa hari yang lalu mengenai pertimbangan penuh perhatian sebelum bertindak juga merupakan sebuah bentuk pengujian diri.

Saat sedang digendong di atas punggung orang tersebut, bhikkhu tersebut berdiam diri dalam perhatian penuh dan perenungan, "Seorang asing yang tidak mempunyai hubungan dengan saya sedang mengendong saya di atas punggungnya disebabkan oleh moralitas saya. Tetapi tidak cukup hanya diberkahi dengan moralitas murni. Saya juga harus murni dari kekotoran batin."

Dia memusatkan perenungannya pada moralitas murni. Sejak saat pentahbisan hingga saat ini juga, belum pernah ada satu titik ataupun noda pada kebajikannya. Moralitasnya semurni cangkang putih. Merenungkan kebajikannya tanpa noda, dia mengalami pembebasan dari penyesalan, kesenangan, kegiuran, ketenangan, dan kebahagiaan. Dia mengamati semua proses mental ini sebagaimana adanya. Mengamati kegembiraan dan kesenangan, pikiran menjadi bahagia dan tenang.

Orang yang sedang mengendong bhikkhu tidak mengetahui apapun tentang hal ini. Ketika bhikkhu menembus ke dalam setiap proses mental dengan konsentrasi mendalam, bhikkhu menyadari dengan jelas proses mental yang terus-menerus timbul dan tenggelam. Dia melihat bagaimana satu keadaan mental timbul dan kemudian lenyap. Tiap-tiap keadaan mental timbul dan segera lenyap. Dia

tersadarkan, ”Tak satupun proses mental ini permanen. Mereka timbul dan segera lenyap.” Hasilnya, pandangan terang menembus ke dalam sifat dasar dari ketidakkekalan jelas.

Moralitas Murni Merupakan Landasan Utama

Pengetahuan dan pemahaman melihat segala sesuatu sebagaimana adanya berkembang karena konsentrasi yang kuat dan mendalam. Konsentrasi yang kuat berkembang karena kebahagiaan. Kebahagiaan berkembang karena ketenangan. Ketenangan berkembang karena kegiuran. Kegiuran berkembang karena kesenangan dan tidak memiliki penyesalan. Ketiadaan rasa penyesalan dan kesenangan berkembang karena kemurnian moralitas dan perenungan terhadapnya.

Dengan cara ini, melihat proses mental yang tidak henti-hentinya timbul dan tenggelam, bhikkhu tersebut menyadari ketidakkekalan. Dia melihat bahwa, timbul dan tenggelam terus menerus terjadi dan dia merasa terdesak oleh kondisi ini, tidak memuaskan. Dia sampai pada realisasi bahwa tidak ada diri, jiwa, orang, atau makhluk, tapi hanya proses yang berkesinambungan dari fenomena mental dan fisik yang timbul dan tenggelam. Pandangan terangnya menembus ke dalam sifat dasar tanpa diri ini jelas dan tajam.

Ketika bhikkhu tersebut menyadari ketiga karakteristik ini, pengetahuan pandangan terangnya perlahan-lahan matang dan menuntun langsung pada pencapaian empat tahap dari pengetahuan jalan dan buah. Terbebas dari seluruh kekotoran batin, dia menjadi tercerahkan sepenuhnya di punggung orang yang sedang menggendongnya.

Banyak khotbah-khotbah Buddha yang berhubungan dengan

manfaat-manfaat duniawi dan adiduniawi dari kebajikan moral. Dalam *Ākankheyya Sutta* di *Majjhima Nikāya*, Buddha menjelaskan manfaat-manfaat yang bisa dinikmati seseorang dengan moralitas baik.[lviii] Di antara manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Dicintai dan dihormati rekannya, sesama meditator.
2. Memiliki empat kebutuhan yang melimpah: makanan, jubah, tempat tinggal, dan obat-obatan.
3. Menjadi sumber kebajikan bagi umat yang mempersembahkan empat kebutuhan kepadanya.
4. Menjadi sumber kebajikan bagi saudara-saudaranya yang sudah meninggal, jika mereka memikirkannya.
5. Menaklukkan ketidakpuasan, sehingga dapat menikmati lingkungan yang tenang seperti gunung atau hutan.
6. Menaklukkan kesenangan menikmati kenikmatan inderawi.
7. Menaklukkan rasa takut dan ngeri.
8. Memadamkan kekotoran batin dan mencapai pencerahan sempurna.

Oleh sebab itu, kita harus mengendalikan perbuatan fisik dan ucapan kita sebisa mungkin untuk menjaga moralitas semurni-murninya. Semakin orang bisa mengendalikan perilakunya, semakin banyak manfaat yang bisa dinikmati seseorang. Dengan ini, mari kita akhiri aspek moral dari Buddhisme.

Semoga anda semua dapat dengan jelas memahami ajaran Buddha agar supaya anda bukan hanya mampu hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan, tetapi juga menjadi bebas dari semua jenis penderitaan, dan dengan cepat mencapai *Nibbāna.*

Sādhu, sādhu, sādhu.
Semoga semua makhluk merealisasi Dhamma
dan hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan.

Bab 4

Aspek Praktek Ajaran Buddha

Merealisasi – Meninggalkan – Mengalami – Mengembangkan

Melihat pembagian empat rangkaian ajaran Buddha akan menambah pemahaman kita mengenai aspek praktek ajaran Buddha. Empat rangkaian tersebut adalah:

1. Dhamma yang harus disadari sepenuhnya (*pariññeyya*)
2. Dhamma yang harus dikikiskan secara tuntas (*pahātabba*)
3. Dhamma yang harus dialami (*sacchikātabba*)
4. Dhamma yang harus sepenuhnya dikembangkan (*bhāvetabba*)

Hanya ketika seseorang sepenuhnya memahami Dhamma yang harus direalisasi, barulah ia dapat meninggalkan Dhamma yang harus ditinggalkan secara total dan mengalami Dhamma yang harus dialami. Untuk merealisasi, meninggalkan, dan mengalami dengan cara ini, seseorang harus mengembangkan Dhamma yang harus dikembangkan sepenuhnya.

Dhamma yang Harus Disadari Sepenuhnya

Dhamma harus disadari sepenuhnya adalah kebenaran atas fenomena batin dan jasmani yang terus-menerus timbul dan tenggelam. Ini disebut kebenaran adanya penderitaan (*dukkha sacca*). Saya telah menceritakan ini dalam salah satu ceramah saya

sebelumnya. Jasmani (atau fisik), dan batin (dengan kualitas batinnya atau mentalitasnya) merupakan kebenaran penderitaan.

Dalam *Visuddhimagga*,[lix] tiga jenis penderitaan ini dibedakan menjadi:

1. Penderitaan akan adanya penderitaan (*dukkha dukkha*)
2. Penderitaan yang diakibatkan adanya perubahan (*vipariṇāma dukkha*)
3. Penderitaan yang disebabkan timbul dan tenggelamnya bentukan-bentukan (*saṅkhāra dukkha*)

Penderitaan akan adanya penderitaan merupakan penderitaan yang diketahui semua orang dan tidak dapat diabaikan. Penderitaan akan usia tua, penyakit, kematian, kecemasan, ratap tangis, rasa sakit pada jasmani, wabah penyakit – semua jenis penderitaan batin dan jasmani ini merupakan kenyataan adanya penderitaan. Makhluk hidup yang terdiri dari fenomena batin dan jasmani tidak dapat menghindari atau mengabaikan jenis penderitaan ini, yang disebut penderitaan akan adanya penderitaan.

Penderitaan yang diakibatkan adanya perubahan adalah apa yang awalnya dialami sebagai sensasi menyenangkan (*sukha vedanā*), seperti kegembiraan atau kebahagiaan. Karena karakterikstik fenomena batin dan jasmani adalah timbul dan tenggelam atau berubah, maka kegembiraan atau kebahagiaanpun tidak bertahan lama dan berubah menjadi penderitaan dalam waktu singkat. Terkadang, kebahagiaan tersebut bahkan tidak bertahan selama satu menit sebelum berubah menjadi penderitaan. Pada titik ini, berubah menjadi penderitaan berarti hilangnya perasaan menyenangkan dan hadirnya perasaan tidak menyenangkan. Penjelasan ini telah disederhanakan supaya setiap orang mudah memahaminya.

Sesungguhnya, penderitaan ini juga tidak kekal adanya dan dapat berubah sewaktu-waktu. Dari waktu lahir, manusia harus

berjalan dan tersandung melewati kerasnya perjalanan hidup di tengah banyaknya penderitaan. Kondisi membahagiakan yang sesekali terjadi sangat singkat dibandingkan kurun waktu seumur hidup yang diisi oleh banyaknya penderitaan. Kebahagiaan sesaat ini ibarat kilatan cahaya di langit gelap pada malam yang penuh badai. Oleh karena itu, sensasi-sensasi menyenangkan tersebut tidak disebut kebahagiaan atau kegembiraan tetapi penderitaan yang dihasilkan oleh perubahan.

Penderitaan karena timbul dan tenggelamnya bentukan-bentukan merupakan penderitaan yang terikat pada sifat muncul dan lenyapnya fenomena. Fenomena batin dan jasmani juga disebut bentukan (*saṅkhāra*), tidak bertahan lama walaupun sesaat; setelah timbul akan segera lenyap. Tidak ada fenomena batin dan jasmani berkondisi yang tidak lenyap setelah timbul. Muncul dan lenyapnya sangat cepat, tidak stabil dan tidak dapat bertahan walaupun sesaat. Kejadian alami dari muncul dan lenyapnya sudah pasti tidak mengembirakan atau tidak membahagiakan. Sifatnya yang tidak memuaskan dan tidak menyenangkan adalah penderitaan yang sesungguhnya. Oleh sebab itu, timbul dan tenggelam yang terus menerus dari fenomena batin dan jasmani ini disebut penderitaan karena timbul dan tenggelamnya bentukan-bentukan.

Namun, orang biasanya tidak melihat atau menyadari penderitaan dari timbul dan lenyap karena muncul dan lenyapnya yang terus-menerus dari fenomena batin dan jasmani tidak diamati dengan perhatian penuh. Karena ia tidak menyadari perubahan yang terjadi dengan cara ini, orang secara keliru menganggap bentukan-bentukan sebagai kekal, baik, dan menyenangkan; dengan demikian, kesukaan, kemelekatan, atau ketergantungan timbul. Meskipun demikian, fenomena batin dan jasmani ini berulang-kali timbul dan tenggelam, dan tidak ada jalan keluar dari pusaran penderitaan. Kadang-kadang ia tenggelam, kadang-kadang ia mengapung.

Di antara ketiga jenis penderitaan ini, semua makhluk hidup mengetahui dan menyadari penderitaan atas penderitaan, karena sifat

dasarnya yang tidak memuaskan sangat nyata. Karenanya, orang mengakui bahwa penderitaan benar-benar ada di dunia ini. Dalam ketiadaan penderitaan jenis ini, orang akan berpikir bahwa dunia dipenuhi kebahagiaan dan kegembiraan. Meski demikian, orang mengeluh atau putus asa setiap kali tersiksa atau diseret oleh penderitaan batin dan jasmani. Tetapi ketika penderitaan ini hilang, ia akan melupakannya sama sekali. Kemudian mereka dengan penuh kebahagiaan menenggelamkan diri sendiri dalam kesenangan inderawi dan lupa melaksanakan perbuatan-perbuatan bajik yang merupakan sebab munculnya kebahagiaan sejati.

Kondisi bahagia yang sementara, suka cita atau kenyamanan tidak dipahami sebagai contoh dari penderitaan akibat perubahan, dikarenakan kegelapan batin dan ketidaktahuan menutupinya. Penderitaan akibat perubahan sulit dilihat oleh mereka yang batinnya tumpul, yang tidak terbiasa merenung. Mereka dengan batin yang tajam akan merenungkan bahwa kebahagiaan atau sukacita ini adalah kesenangan kecil yang hanya sekejap dibandingkan dengan beban penderitaan yang harus dihadapi, dan bahwa semua kesenangan ini akan lenyap dalam waktu singkat saat dikuasai salah satu jenis penderitaan atau yang lain. Mereka melihat bahwa kondisi kesenangan yang membahagiakan hanya sementara saja, ibarat kilauan bintang di langit yang gelap pada malam tanpa awan.

Memahami hal ini, orang harusnya tidak mengagungkan kesenangan atau kebahagiaan sesaat, orang juga tidak perlu merasa sangat tertekan ketika kebahagiaan ini hilang. Dengan cara ini, penderitaan akibat perubahan juga merupakan Dhamma yang harus direalisasi sepenuhnya.

Namun, tidak cukup hanya dengan merealisasi penderitaan atas penderitaan dan penderitaan yang diakibatkan adanya perubahan untuk dapat terbebas dari kesulitan dan mencapai kebahagiaan dan kedamaian. Masih ada lagi hal yang harus direalisasikan. Apabila ia

masih belum sepenuhnya merealisasikan sifat dasar dari penderitaan, keinginan (*chanda*) untuk terbebas dari penderitaan masih lemah.

Hanya setelah memahami penderitaan yang diakibatkan timbul dan tenggelamnya bentukan-bentukan melalui pengalaman langsung barulah ia sepenuhnya dan secara mendalamdapat merealisasikan sifat dasar dari penderitaan. Hasilnya, ia akan menjadi takut akan penderitaan sehingga menimbulkan keinginan kuat untuk terbebaskan darinya. Setelah itu, ia mengikuti dan mempraktekkan Jalan menuju pembebasan dengan sekuat tenaga. Hanya dengan cara seperti ini ia bisa benar-benar terbebaskan dari penderitaan. Intinya adalah, jika ingin merealisasikan lenyapnya penderitaan, ia harus merealisasikan penderitaan akibat timbul dan tenggelamnya bentukan-bentukan, dan memunculkan perasaan takut akan penderitaan.

Untuk merealisasikan penderitaan akibat timbul dan tenggelamnya bentukan-bentukan adalah merupakan hal yang paling sulit. Tidak mungkin dapat direalisasikan melalui perenungan atau pemikiran, karena penderitaan jenis ini tidak berada dalam kekuatan perenungan dan pemikiran. Hanya dengan melalui pemahaman langsung yang diperoleh dari pengamatan penuh perhatian atas fenomena batin dan jasmani, selama praktek meditasi barulah ia dapat sepenuhnya merealisasikan penderitaan akibat timbul dan tenggelamnya fenomena batin dan jasmani.

Saat seseorang sepenuhnya dapat merealisasikan penderitaan akibat timbul dan lenyapnya bentukan-bentukan, ia mengerti bahwa semuanya ini tidak kekal, tidak memuaskan, dan tidak menyenangkan atau tidakmembahagiakan. Hanya ketika sudah tidak ada lagi kemelekatan apapun terhadap fenomena batin dan jasmani barulah proses-proses batin dan jasmani berhenti muncul. Pada saat itu, segala jenis penderitaan lenyap.

Selama masih belum sepenuhnya merealisasikan penderitaan akibat timbul dan tenggelamnya bentukan-bentukan, ia akan terus

menganggap fenomena batin dan jasmani ini sebagai seseorang atau makhluk. Disebabkan oleh nafsu keinginan, fenomena batin dan jasmani ini akan timbul berulang-ulang. Akibatnya adalah kehidupan berulang-ulang di dalam lingkaran kelahiran kembali. Ia berada diantara tenggelam di dalam pusaran penderitaan atau mengapung di atasnya. Oleh sebab itu, untuk terbebas dari penderitaan, penderitaan akibat timbul dan tenggelamnya bentukan-bentukan merupakan Dhamma utama yang harus sepenuhnya direalisasikan.

Dhamma yang Harus Ditinggalkan Sepenuhnya

Selama seseorang tidak sepenuhnya merealisasikan penderitaan akibat timbul dan lenyapnya bentukan-bentukan, ia tidak melihat fenomena batin dan jasmani ini sebagai penderitaan, tapi menganggap fenomena ini sebagai keadaan yang menyenangkan. Dengan demikian nafsu keinginan dan kemelekatan timbul. Selama ia melekat pada proses-proses ini, fenomena batin dan jasmani yang baru akan terjadi terus menerus dan lingkaran samsara penderitaan akan terus berlanjut.

Apabila seseorang ingin mengakhiri penderitaan dan mencegah timbulnya proses batin dan jasmani yang baru, maka ia harus melepaskan nafsu keinginan. Nafsu keinginan merupakan sumber dari penderitaan batin dan jasmani. Orang menderita karena keinginan, kesukaan, kecintaan, ketergantungan, dan kemelekatan. Segala macam penderitaan disebabkan oleh nafsu keinginan.

Selama ia tidak bisa melepaskan nafsu keinginan, yang merupakan sebab, maka penderitaan, sebagai akibatnya akan terus terjadi. Jadi jelas bahwa nafsu keinginan adalah Dhamma yang harus ditinggalkan sama sekali.

Dhamma yang Harus Dialami Sendiri

Saat nafsu keinginan, yang merupakan sebab penderitaan, telah dilepaskan, penderitaan akan berakhir sebagai hasilnya. Ketika penderitaan tidak muncul, penderitaan telah berakhir, dan ia dapat dengan jelas mengalami karakteristik kelenyapan. Karakteristik lenyapnya penderitaan merupakan kebenaran yang harus dialami (*sacchikātabba*).

Sifat dasar lenyapnya penderitaan disebut *Nibbāna*. Ada dua tingkatan pada lenyapnya penderitaan. Pada tingkat pertama, atas realisasi pengetahuan jalan ke-*Arahat*-an, seluruh kekotoran batin yang dipimpin oleh ketidaktahuan dan nafsu keinginan telah ditinggalkan sama sekali. Meskipun seluruh kekotoran batin telah ditinggalkan sama sekali pada tingkat ini, perpaduan bentukan batin dan jasmani masih belum dipadamkan. Oleh karena itu, tingkat ini disebut ”*Nibbāna* dengan perpaduan bentukan batin dan jasmani yang tersisa” (*saupadisesanibbāna* atau *kilesaparinibbāna*).

Dari waktu dimana seseorang pertama-tama meninggalkan seluruh kekotoran batin hingga merealisasi *Parinibbāna*, ia yang tercerahkan sepenuhnya mengalami tingkat pertama dari lenyapnya penderitaan ini.

Tingkat kedua dari lenyapnya penderitaan berarti karakteristik kelenyapan yang terbebas dari perpaduan bentukan batin dan jasmani, yang terjadi pada para Buddha dan mereka yang tercerahkan sepenuhnya setelah *Parinibbāna*. Ini disebut ”*Nibbāna* tanpa perpaduan (bentukan) kehidupan yang tersisa” (*anupādisesanibbāna* atau *khandhaparinibbāna*).

Tidak masalah apa yang kita sebut sebagai karakteristik lenyapnya penderitaan, nama yang diberikan bukan hal utama. Hal utamanya adalah bahwa makhluk hidup yang takut penderitaan dan

tidak menginginkannya akan mampu mencapai kebahagiaan dan kedamaian (*santisukha*) dengan lenyapnya penderitaan.

Lenyapnya semua jenis penderitaan, batin dan jasmani, dan juga penderitaan akibat bentukan-bentukan, dapat direalisasi ketika seluruh proses (bentukan) batin dan jasmani telah berhenti sama sekali dan tidak pernah terjadi lagi. Untuk menghentikan terjadinya proses batin dan jasmani ini, ia harus meninggalkan nafsu keinginan, yang merupakan sebab. Karena tidak menyadari sifat sejati dari proses-proses ini sebagai tidak stabil dan tidak memuaskan, nafsu keinginan mengambil proses-proses ini sebagai sesuatu yang baik; oleh karenanya ketergantungan, kesukaan, atau kemelekatan timbul. Apabila penderitaan akibat timbul dan tenggelamnya semua bentukan direalisasikan sebagaimana adanya, maka nafsu keinginan tidak akan muncul lagi. Itulah mengapa penting untuk merealisasi penderitaan dari bentukan-bentukan – supaya nafsu keinginan berhenti.

Dhamma yang Harus Dikembangkan Sepenuhnya

Untuk memahami sifat sejati dari bentukan-bentukan sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, orang perlu mengembangkan dan melatih Jalan Mulia Berunsur Delapan. Oleh karenanya Jalan Mulia Berunsur Delapan merupakan Dhamma yang harus dikembangkan (*bhāvetabba*) untuk merealisasikan bahwa proses bentukan batin dan jasmani adalah penderitaan. Ketika itu terjadi maka kemelekatan yang merupakan penyebab penderitaan tidak akan muncul lagi; hasilnya, penderitaan akan berhenti sepenuhnya.

Jalan Mulia Berunsur Delapan lebih mudah diingat dengan membaginya ke dalam tiga kelompok; yaitu moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

Tiga kelompok jalan dari moralitas (*sīla*):

- Ucapan benar (*sammā vācā*)
- Perbuatan benar (*sammā kammanta*)
- Penghidupan benar (*sammā ājīva*)

Tiga kelompok jalan dari konsentrasi (*samādhi*):

- Usaha benar (*sammā vāyāma*)
- Perhatian benar (*sammā sati*)
- Konsentrasi benar (*sammā samādhi*)

Dua kelompok jalan dari kebijaksanaan (*paññā*):

- Pengertian benar atau pandangan benar (*sammā diṭṭhi*)
- Pikiran benar atau niat benar (*sammā saṅkappa*)

Dari semua kelompok Jalan Mulia Berunsur Delapan, pengertian benar atau pandangan benar merupakan yang utama. Hanya dengan pengertian benar terhadap timbul dan tenggelam seluruh fenomena batin dan jasmani, seseorang dapat meninggalkan nafsu keinginan. Tujuh faktor sisanya menopang dan membantu timbulnya pengertian benar.

Pengembangan Terhadap Jalan Mulia Berunsur Delapan

Jalan Persiapan dan Jalan Mulia

Dalam konteks ini, *magga* artinya ’jalan’. *maggaṅga* artinya ’faktor jalan’ atau ’bagian dari jalan.’ Penyempurnaan dari delapan faktor jalan disebut *magga* atau kebenaran jalan (*magga sacca*). Dengan demikian tiap-tiap bagian dari Jalan Mulia Berunsur Delapan disebut sebuah ’faktor jalan.’ Ada dua jenis jalan: jalan persiapan (*pubbabhāga magga*) dan jalan mulia (*ariya magga*).

Jalan yang mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya disebut ’jalan mulia’ atau ’jalan adiduniawi’ (*lokuttara magga*). Jalan yang dikembangkan selama praktek meditasi pandangan terang sebelum pencapaian jalan mulia disebut jalan persiapan atau jalan duniawi (*lokiya magga*).

Dhamma yang harus dikembangkan sebenarnya adalah jalan mulia. Namun, jika seseorang ingin mencapai jalan mulia, harus mengembangkan jalan persiapan dahulu. Ia tidak bisa mencapai jalan adiduniawi tanpa terlebih dahulu mengembangkan jalan duniawi. Oleh sebab itu, Buddha berkata, ”Ini adalah jalan langsung.....untuk merealisasi *Nibbāna*, - yakni, empat landasan perhatian penuh.”[lx]

Kitab komentar menyebutkan:

> *”Ayañhi pubbabhāge lokiyo satipaṭṭhānamaggo bhāvito lokuttarassa maggassa adhigamāya saṃvattati.”*[lxi]

Kutipan ini artinya, ”adalah benar bahwa pertama-tama mengembangkan jalan duniawi dari landasan perhatian penuh menuntun pada pencapaian jalan adiduniawi.”

Pengembangan Terhadap Faktor-Faktor Jalan Selama Latihan

Dengan demikian, jalan duniawi atau jalan persiapan dari landasan perhatian penuh juga merupakan Dhamma yang harus dikembangkan. Saya ingin menjelaskan bagaimana faktor-faktor dari jalan berunsur delapan ini dimasukkan dan dikembangkan selama praktek meditasi pandangan terang. Untuk berlatih meditasi pandangan terang, pertama-tama ia harus menjaga kemurnian moralitas. Moralitas murni berarti kemurnian dalam prilaku jasmani, prilaku lisan, dan penghidupan. Berdasarkan moralitas murni, ia harus mengamati dan beperhatian penuh terhadap fenomena batin dan jasmani.

Ketika ia memiliki moralitas murni, tiga faktor jalan dari moralitas terpenuhi. Ketiga faktor jalan tersebut adalah: ucapan benar; yakni, menjauhkan diri dari tiga jenis ucapan tidak bajik; perbuatan benar, yang artinya menjauhkan diri dari tiga jenis perbuatan tidak bajik; dan penghidupan benar, yaitu menjauhkan diri dari mata pencaharian yang salah.

Berusaha mengamati fenomena batin dan jasmani merupakan usaha yang benar. Tindakan berkesadaran adalah perhatian yang benar. Menjaga kesadaran secara kokoh pada objek yang sedang diamati adalah konsentrasi yang benar. Mengarahkan batin yang sedang mencatat menuju objek adalah pikiran yang benar. (”*ārammaṇābhiniropanalakkhaṇo sammāsaṅkappo*”[lxii]). Realisasi fenomena batin dan jasmani sebagai tidak kekal, penderitaan, dan tanpa diri (bukan pribadi) merupakan pandangan benar. Faktor-faktor jalan ini berkembang selama praktek meditasi pandangan terang ketika ia mengamati fenomena batin dan jasmani (lima kelompok kehidupan). Ini dikenal sebagai jalan duniawi atau jalan persiapan.

Kebenaran Mulia Duniawi Selama Latihan Meditasi Pandangan Terang

Pemahaman terhadap timbul dan tenggelamnya batin dan jasmani melalui pengetahuan pengalaman adalah pandangan terang yang menembus ke dalam sifat dasar ketidakkekalan dan penderitaan. Pemahaman terhadap proses batin dan jasmani yang secara terus-menerus timbul dan tenggelam tanpa melihat keberadaan apapun akan ’diri,’ atau ’individu’ merupakan pandangan terang menembus ke dalam sifat dasar dari tanpa diri.

Untuk mengalami pandangan terang menembus ke dalam sifat dasar ketidakkekalan, penderitaan, atau tanpa diri adalah untuk memahami kebenaran mulia akan penderitaan.

Pada saat menyadari penderitaan yang merupakan sifat dasar

dari objek-objek batin dan jasmani ini, nafsu keinginan tidak hadir. Ini artinya sebab penderitaan juga tidak hadir. Dengan demikian, tidak ada keserakahan, kemelekatan, kesukaan, keinginan, ketergantungan, dan lain sebagainya pada saat itu. Apa yang telah saya jelaskan adalah proses meninggalkan sebab penderitaan melalui pengabaian sesaat (*tadaṅga pahāna*) selama pengembangan pengetahuan pandangan terang.

Saat nafsu keinginan tidak hadir, kekotoran batin yang biasanya akan muncul berdasarkan perenungan terhadap objek-objek batin dan jasmani tidak akan mempunyai kesempatan untuk muncul. Ketidakmunculan kekotoran batin, dan padamnya proses-proses batin dan jasmani pada kehidupan baru sebagai konsekuensinya, merupakan kebenaran mulia akan lenyapnya penderitaan. Ini disebut ’pemadaman sementara,’ (*tadaṅga nirodha*) yang terjadi selama pengembangan pengetahuan pandangan terang.

Ini adalah Empat Kebenaran Mulia sebagaimana direalisasikan para meditator yang mempraktekkan meditasi pandangan terang, meskipun ia masih belum mengalami kebenaran mulia adiduniawi (*lokuttara ariya sacca*) atau kebenaran dari orang-orang suci (*ariya sacca*).

Saya telah membahas mengenai realisasi terhadap sifat sejati dari batin dan jasmani melalui pengetahuan pengalaman, berdasarkan praktek meditasi pandangan terang. Pengetahuan jenis ini tidak bisa diperoleh melalui penalaran atau pemikiran.

Dapat disimpulkan, selama seseorang tidak dapat merealisasikan timbul dan tenggelamnya batin dan jasmani dengan pandangan benar, nafsu keinginan akan tetap ada. Nafsu keinginan merupakan sebab penderitaan. Selama sebab penderitaan ada, penderitaan akan terus-menerus terjadi sebagai akibatnya. Batin dan jasmani ini merupakan kebenaran dari penderitaan.

Pandangan Salah Tentang Kepribadian dan Pandangan Salah Tentang Diri

Hubungan Tersembunyi

Ketidaktahuan, yakni kegagalan untuk memahami sifat sejati timbul dan tenggelamnya batin dan jasmani, menyebabkan kemelekatan timbul. Ada hubungan sebab dan akibat antara ketidaktahuan dan kemelekatan; hubungannya adalah pandangan salah atas batin dan jasmani sebagai ’individu,’ seseorang dianggap ’makhluk hidup,’ ’diri,’ ’jiwa,’ atau sebagai ’kehidupan.’ Pandangan salah ini disebut ”pandangan salah tentang kepribadian” (*sakāya diṭṭhi*) atau “pandangan salah akan diri” (*atta diṭṭhi*).

Bila orang tidak menyadari sifat sejati dari timbul dan tenggelamnya batin dan jasmani, ia akan menganggap keberadaan jasmani dan batin sebagai tetap atau kekal. Pandangan salah melihat batin dan jasmani sebagai ’Aku,’ sebagai suatu ’makhluk hidup,’ seorang ’individu,’ suatu ’jiwa,’ atau ’diri’ yang selalu ada dan tetap tidak berubah sejak lahir.

Karena batin dan jasmani secara salah dianggap sebagai ’individu,’ suatu ’makhluk hidup,’ atau ’Aku,’ maka timbul kekotoran batin seperti keserakahan, kemarahan atau keangkuhan. Munculnya kekotoran batin ini merupakan hasil dari pandangan salah tentang diri. Orang seperti itu gagal menyadari sifat sejati dari batin dan jasmani sebagai fenomena yang selalu berubah, yang timbul dan tenggelam. Di antara kekotoran batin yang timbul, nafsu keinginan atau keserakahan merupakan sumber dari seluruh penderitaan. Oleh karena itu, Buddha menyatakan bahwa nafsu keinginan atau keserakahan adalah kebenaran mulia tentang sebab penderitaan.

Nafsu Keinginan Hanya Ditinggalkan Ketika Pandangan Tentang Kepribadian Dilenyapkan

Jika seseorang ingin merealisasikan lenyapnya penderitaan,

maka harus mengikis tuntas (meninggalkan) nafsu keinginan, yang merupakan sebab dari penderitaan. Untuk meninggalkan nafsu keinginan, harus melenyapkan sumber dari nafsu keinginan; yaitu pandangan salah tentang diri. Untuk melenyapkan pandangan salah tentang diri, ia harus memahami sifat yang selalu berubah dari batin dan jasmani dengan benar sebagaimana adanya. Untuk memahami sifat sejati ini dengan benar, ia harus penuh perhatian mencatat seluruh fenomena batin dan jasmani ketika muncul setiap saat. Praktek dengan penuh perhatian mencatat atau mengamati adalah praktek terhadap meditasi perhatian penuh. Metode ini seperti yang dijelaskan oleh Buddha.

Pada setiap saat pencatatan fenomena batin dan jasmani dengan perhatian penuh, faktor-faktor dari jalan berunsur delapan sedang dikembangkan dalam diri meditator. Ini yang dimaksud dengan mengembangkan kebenaran yang harus dikembangkan.

Praktek Meditasi

Moralitas Merupakan Dasar

Untuk berlatih meditasi, orang perlu mengetahui prasyarat atau kebutuhan dasarnya. Supaya mengetahuinya maka ia harus membaca khotbah yang telah dibabarkan Buddha kepada Yang Mulia Uttiya:

> Lalu Yang Mulia Uttiya mendekati Yang Terberkahi, memberi penghormatan kepada Beliau, duduk di satu sisi, dan berkata pada Beliau, ”Yang Mulia, akan sangat baik apabila Yang Terberkahi mengajarkan Dhamma secara singkat kepada saya, agar setelah mendengarkan Dhamma dari Yang Terberkahi, saya bisa tinggal sendiri, menyendiri, tekun, bersemangat, dan teguh.”
>
> ”Baiklah kalau begitu, Uttiya, murnikan permulaan dari keadaan bajik. Dan apakah permulaan dari keadaan bajik itu? Kebajikan

> yang dimurnikan dengan baik dan pandangan yang benar. Lalu Uttiya, saat kebajikan telah dimurnikan dengan baik dan pandangan anda benar, berdasarkan kebajikan, dibangun dalam kebajikan dan anda harus mengembangkan empat landasan perhatian penuh."[lxiii]

Berdasarkan penjelasan ini, pandangan benar dan moralitas murni adalah persyaratan dasar untuk melatih meditasi perhatian penuh. Pandangan benar artinya keyakinan terhadap Tiga Permata, keyakinan terhadap hukum *kamma* dan akibatnya, dan keyakinan terhadap doktrin 'tanpa diri.' Moralitas murni artinya menjaga paling sedikit lima sila bagi umat awam, sepuluh sila bagi calon bhikkhu, dan menahan diri sehubungan dengan kode disiplin monastik (*pāṭimokkha saṃvara sīla*) bagi para bhikkhu.

Jika ia memiliki pandangan benar dan moralitas murni, ia akan memenuhi prasyarat untuk mempraktekkan meditasi perhatian penuh. Sehubungan dengan jalan mulia berunsur delapan, ia akan memenuhi ketiga kelompok jalan dari moralitas, yaitu; ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar.

Apa yang Merupakan Pengembangan Batin?

Sebelum memulai praktek meditasi, seseorang harus memiliki suatu pemahaman mengenai makna pengembangan batin (*bhāvanā)*. Pengembangan batin mengacu pada pengembangan kondisi batin yang murni, pengembangan jalan mulia berunsur delapan, atau pengembangan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Sesungguhnya, ketiga makna ini adalah sama. Ketika ia mengembangkan jalan mulia berunsur delapan, batin dimurnikan dari kekotoran batin. Jalan mulia berunsur delapan termasuk tiga kelompok jalan moralitas, tiga kelompok jalan konsentrasi, dan dua kelompok jalan kebijaksanaan.

Tujuan dari Pengembangan Batin

Pengembangan batin atau meditasi adalah berkesinambungan dan pengamatan penuh perhatian terhadap fenomena batin dan jasmani dengan tujuan memurnikan batin. Selama pelaksanaan jalan mulia berunsur delapan, tiga kelompok dari moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan dikembangkan. Saat meditator dengan penuh perhatian mencatat proses batin dan jasmani dari saat ke saat ketika timbul, batin menjadi tenang dan terkonsentrasi. Saat konsentrasi menjadi lebih kuat, pengetahuan pandangan terang berkembang; meditator kemudian menyadari karakteristik khusus dari tiap-tiap fenomena jasmani atau batin, yang merupakan karakteristik individunya, dan juga karakteristik umum untuk semua fenomena batin dan jasmani. Karakteristik umumnya adalah ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri.

Selama pengembangan pengetahuan pandangan terang, jalan mulia berunsur delapan duniawi juga berkembang. Ketika pengetahuan pandangan terang matang dan pada akhirnya mencapai tingkat tertinggi, pengetahuan jalan dan buah berkembang.

Pengetahuan jalan memiliki empat tahapan; melalui kekuatan dari pengetahuan ini, kekotoran batin tertentu ditinggalkan pada tiap-tiap tahapan, dan batin dimurnikan lebih jauh. Pada tahapan akhir dari pengetahuan jalan, seluruh kekotoran batin ditinggalkan sama sekali tanpa sisa. Batin menjadi sepenuhnya murni. Kemurnian batin sempurna merupakan tujuan tertinggi dari pengembangan batin. Ini disebut *Nibbāna* dengan perpaduan masih tersisa, dimana setelah itu seseorang dipastikan mencapai *Nibbāna* tanpa perpaduan yang tersisa.

Dua Jenis Meditasi atau Pengembangan Batin

Ada dua jenis meditasi: meditasi ketenangan batin (*samatha bhāvanā*) dan meditasi pandangan terang (*vipassanā bhāvanā*).

Meditasi Ketenangan Batin

Kata Pāḷi *samatha* menunjukkan sebagai jenis konsentrasi yang bisa secara sementara menekan kekotoran batin dan rintangan batin melalui pengabaian dengan penekanan (*vikkhambhana pahāna*).

Pada saat konsentrasi mendalam, ketika batin menjadi tenang dan terpusat dengan baik pada satu objek tunggal, rintangan batin seperti keserakahan atau kemarahan tidak bisa menguasai batin. Kekotoran batin obsesif (*pariyuṭṭhana kilesa*) ditekan. Ini disebut 'mengatasi kekotoran batin dengan konsentrasi' atau 'pengabaian sementara terhadap kekotoran batin.'

Pengembangan konsentrasi yang berulang-ulang disebut "meditasi ketenangan batin" (*samatha bhāvanā*). Disebut juga "konsentrasi sebagai subyek dari meditasi" (*samatha kammaṭṭhāna*).

Kammaṭṭhāna: Landasan Kerja bagi Meditasi atau Subyek dari Meditasi

Dalam bahasa Pāḷi, *kammaṭṭhāna* diartikan sebagai "pekerjaan yang harus dituntaskan, karena merupakan sebab bagi pencapaian pencerahan."[lxiv] juga didefinisikan sebagai "pekerjaan yang harus dituntaskan, karena merupakan sebab bagi pencapaian kebahagiaan."[lxv]

Ada cara lain untuk menafsirkan makna dari *kammaṭṭhāna*. Bisa juga berarti sebuah "subyek dari meditasi" atau "landasan kerja bagi meditasi."[lxvi] Bagi seseorang yang mempraktekkan meditasi, *kammaṭṭhāna* mengacu pada objek yang sedang diamati. Ada empat puluh jenis objek bagi meditasi *samatha,* yaitu:

1. 10 objek *kasiṇa* (materi eksternal)
   (*kasiṇa* tanah, *kasiṇa* air, *kasiṇa* api, *kasiṇa* udara, *kasiṇa* biru, *kasiṇa* kuning, *kasiṇa* merah, *kasiṇa* putih, *kasiṇa* cahaya, *kasiṇa* ruang terbatas)

2. 10 objek menjijikan (*asubha*)
   (sebuah mayat yang: bengkak, biru kehitaman, bernanah, terpotong-potong, digerogoti, berserakan, diretas dan tersebar, berdarah, dipenuhi cacing, sebuah tengkorak)
3. 10 perenungan (*anussati*)
   (perenungan terhadap Buddha, perenungan terhadap *Dhamma*, perenungan terhadap Saṅgha, perenungan terhadap kebajikan, perenungan terhadap kemurahan hati, perenungan terhadap dewa-dewi, pengamatan terhadap kematian, pengamatan terhadap tubuh, perhatian terhadap nafas, perenungan terhadap kedamaian)
4. 4 kediaman agung (*brahmavihāra*)
   (cinta kasih, belas kasih, kebahagiaan simpatik, keseimbangan batin)
5. 4 keadaan tanpa materi (*arūpāyatana*)
   (landasan dari ruang tanpa batas, landasan dari kesadaran tanpa batas, landasan dari tanpa ruangan, landasan dari bukan persepsi maupun bukan tanpa persepsi)
6. Yang menentukan dari empat unsur (*catudhātuvavatthāna*)
7. Persepsi akan kejijikan dari makanan bergizi (*āhārepaṭikūla saññā*)

Manfaat dari Meditasi Ketenangan Batin

Manfaat dari meditasi ketenangan batin adalah pencapaian pencerapan (*jhāna*) yang dikenal sebagai konsentrasi akses (*upacāra samādhi*) dan konsentrasi pencerapan (*appanā samādhi*). Konsentrasi akses maksudnya tingkat konsentrasi yang sangat dekat atau terdekat dengan konsentrasi pencerapan.

Dalam kitab komentar, pencerapan (*jhāna*) dijelaskan sebagai:

> *”jhāyati upanijjhāyatīti jhānaṃ.”*[lxvii]

Ini maksudnya konsentrasi yang terpusat dan tetap pada objek.

Kekuatan supranatural atau psikis bisa dikembangkan dengan mempraktekkan *jhāna* secara berkesinambungan sehingga ia mencapai penguasaan terhadapnya.

Visuddhimagga menjelaskan lima manfaat dari ketenangan batin:[lxviii]

1. Berdiam penuh kebahagiaan disini dan kini
2. Dasar bagi pandangan terang untuk muncul saat meditasi pandangan terang
3. Memperoleh kekuatan supranatural atau kekuatan batin
4. Kelahiran kembali di alam makhluk surgawi (*brahma*), bila belum kehilangan *jhāna* yang pernah dicapainya
5. Dasar bagi pencapaian pemadaman (*nirodhasamāpatti*).

Meskipun seseorang bisa mencapai pencerapan dan kekuatan batin melalui praktek meditasi ketenangan, tidak serta merta dapat memahami sifat sejati dari fenomena batin dan jasmani sebagai ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri. Oleh karena itu, harus dicatat bahwa meditasi ketenangan batin tidak membawa pada pengetahuan jalan dan buah.

Dua Jenis Meditasi Pandangan Terang

Kata Pāḷi *vipassanā* artinya pengetahuan pandangan terang yang melihat sifat dasar ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri dalam fenomena batin dan jasmani. Praktek meditasi untuk mencapai pengetahuan pandangan terang atau kebijaksanaan pandangan terang disebut ”meditasi pandangan terang” (*vipassanā bhāvana*). Ia melibatkan pengamatan penuh perhatian terhadap proses batin dan jasmani untuk memahami dengan benar sifat sejati mereka yaitu ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri.

Ada dua jenis meditasi pandangan terang. Yaitu:

1. Meditasi pandangan terang yang diawali oleh meditasi

ketenangan batin (*samatha-pubbaṅgama vipassanā*)
2. Meditasi pandangan terang (*suddha vipassanā*)

Meditasi Pandangan Terang yang Diawali oleh Meditasi Ketenangan Batin

Pada tahapan ini, praktek meditasi konsentrasi berfungsi sebagai dasar bagi meditasi pandangan terang. Seseorang mengembangkan meditasi konsentrasi dengan salah satu objek yang disebutkan bagi praktek *samatha* dan mencapai baik konsentrasi akses atau pencerapan. Kemudian seseorang beralih pada pengamatan terhadap batin dan jasmani, yang merupakan objek dari meditasi pandangan terang.

Pada metode ini, moralitas yang telah dimurnikan dengan menjaga sila sebelum memulai latihan adalah pemurnian terhadap moralitas (*sīla visuddhi*). Pencapaian konsentrasi akses atau konsentrasi pencerapan selama praktek meditasi konsentrasi adalah pemurnian terhadap batin (*citta visuddhi*).

Pemurnian batin mengacu pada batin mencatat dengan jelas yang timbul saat kesadaran terpusat dengan baik dan tetap pada objek, bebas dari kekotoran batin dan rintangan. Dari saat batin dimurnikan, pengetahuan pandangan terang yang melihat fenomena batin dan jasmani (*nāmarūpapariccheda ñāṇa*) berkembang.

Meditasi Pandangan Terang

Meditasi pandangan terang mengacu pada praktek meditasi pandangan terang yang tidak diawali dengan meditasi ketenangan batin. Mulai dari awal meditator mengamati fenomena batin dan jasmani. Pada metode ini, meskipun konsentrasi tidak terbangun dari awal, saat meditator dengan penuh perhatian dan berulang-kali mencatat objek yang dominan pada batin dan jasmani, batin perlahan-lahan menjadi tenang. Seiring waktu, ketika perhatian penuh menjadi berkesinambungan dan berkelanjutan, batin yang mencatat menjadi

terpusat dengan baik dan memperhatikan objek meditasi dari saat ke saat, tanpa gangguan.

Konsentrasi Sesaat dalam Meditasi Pandangan Terang

Konsentrasi sesaat seperti ini berpusat pada objek batin dan jasmani dari saat ke saat ketika timbul. Oleh karena batin yang mencatat terus menerus mengamati objek, konsentrasi kuat akan berkembang. Karena konsentrasi sesaat ini sekuat konsentrasi akses (*upacāra samādhi*), maka konsentrasi sesaat memiliki kemampuan mengatasi rintangan batin yang menghalang.[lxix]

Ketika rintangan batin bisa dijauhkan dari batin yang mencatat, pemurnian batin berkembang. Oleh sebab itu, dalam meditasi pandangan terang, konsentrasi sesaat (*khaṇika samādhi*) memiliki fungsi memurnikan batin.

Visuddhimagga menyebutnya ”kesadaran terpusat sesaat,” ”*khaṇika cittekaggatā.*”[lxx] Dalam kitab sub komentar dari Visuddhimagga, disebut ”*khaṇanattaṭṭhitiko samādhi*.”[lxxi] Kedua ungkapan mengacu pada konsentrasi sesaat.

Dalam *Visuddhimagga*, bagian ”Perhatian penuh pada Pernafasan” (*ānāpānasati*) disebutkan:

> *”Tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sampassato vipassanākkhaṇe lakkhaṇa-paṭivedhena uppajjati khaṇikacittekaggatā.”*[lxxii]
>
> ”Atau sebagai alternatif, ketika setelah memasuki *jhāna* dan keluar dari *jhāna*, meditator memahami dengan pandangan terang kesadaran yang bersekutu dengan *jhāna* yang bertanggungjawab atas kehancuran dan kejatuhan, kemudian , pada saat pandangan terang sebenarnya, penyatuan sesaat dari

> batin timbul melalui penembusan karakteristik (dari ketidakkekalan, dan sebagainya)."[lxxiii]

Kitab sub komentar pada *Visuddhimagga* menjelaskannya seperti ini:

> *"Khaṇikacittekaggatāti khaṇamattaṭṭhitiko samādhi. Sopi hi ārammaṇe nirantaraṃ ekākārena pavattamāno paṭipakkhena anabhibhūto appito viya cittaṃ niccalaṃ ṭhapeti."*[lxxiv]

> "Kemanunggalan sesaat (*khaṇikacittekaggatā*) artinya konsentrasi yang dikembangkan untuk sesaat. Jika konsentrasi sesaat ini terus-menerus dipertahankan pada objek tanpa gangguan dan terkonsentrasi padanya, maka itu tidak bisa diliputi oleh rintangan yang berlawanan dan tetap tidak terganggu pada objek seakan-akan mendekati konsentrasi pencerapan."[lxxv]

Visuddhimagga juga menyebutkan (pada bagian "Yang Menentukan dari Empat Unsur" (*catudhātuvavatthāna*)):

> *"Tassevaṃ vāyamamānassa nacireneva dhātuppabhedāvabhāsanapaññāpariggahito sabhāvadhammārammaṇattā appanaṃ appatto upacāramatto samādhi uppajjati."*[lxxvi]

> "Ketika berusaha dengan cara ini, tidak lama kemudian konsentrasi timbul dalam dirinya, yang diperkuat dengan pemahaman yang mengamati kelompok dari unsur-unsur, tetapi hanya sesaat dan belum mencapai pencerapan karena memiliki keadaan dengan esensi invididu sebagai objeknya."[lxxvii]

Jenis konsentrasi yang dikembangkan dengan mengamati empat unsur materi utama tidak dapat mencapai tingkat konsentrasi pencerapan. Itu karena objek yang diamati – empat unsur materi utama – adalah fenomena dengan esensi individu dan mendalam

secara alami. Namun, seseorang dapat mencapai tingkat konsentrasi sekuat konsentrasi akses, walaupun konsentrasi akses sejati tidak dapat timbul.

Dalam kitab komentar pada *Visuddhimagga*, dijelaskan seperti ini:

> *"Upacārasamādhīti ca ruḷhīvasena veditabbaṃ Appanaṃ hi upecca cārī samādhi upacārasamādhi, appanā cettha natthi. Tādisassa pana samādhissa samānalakkhaṇatāya evaṃ vuttaṃ. Kasmā panettha appanā na hotīti? Tattha kāraṇamāha 'sabhāvadhammārammaṇattā'ti."*[lxxviii]
>
> "Kekuatan dari konsentrasi akses juga perlu dipahami. Konsentrasi akses adalah konsentrasi yang sangat dekat atau terdekat pada konsentrasi pencerapan. Konsentrasi sesaat yang timbul tanpa sela selama meditasi pandangan terang memiliki karakteristik yang sama dengan konsentrasi akses dalam hal ini mampu mengatasi rintangan batin dan oleh sebab itu secara kiasan disebut konsentrasi akses. Konsentrasi pencerapan tidak dapat timbul dengan mengamati empat unsur utama. Mengapa konsentrasi pencerapan tidak dapat timbul? Karena objeknya merupakan fenomena dengan esensi individu."[lxxix]

Oleh karenanya, saya mengatakan bahwa konsentrasi sesaat sekuat konsentrasi akses.

Konsentrasi akses dalam meditasi konsentrasi dapat memurnikan batin dari rintangan (*nīvaraṇa*) dan menuntun pada pemurnian batin.

Demikian pula, konsentrasi sesaat dari meditasi Pandangan Terang juga dapat menuntun pada pemurnian batin karena memiliki karakteristik yang sama atas pemurnian batin dari rintangan.

Penjelasan ini ditujukan bagi orang yang percaya bahwa

pemurnian batin tidak bisa dicapai dalam meditasi pandangan terang murni karena konsentrasi akses dan konsentrasi pencerapan tidak dapat timbul. Apabila ia mempraktekkan meditasi pandangan terang sendiri, maka dapat dengan jelas dan langsung mengalami timbulnya konsentrasi yang cukup kuat untuk memurnikan batin.

Persiapan untuk Meditasi

Seseorang yang telah menyempurnakan moralitasnya dan berniat untuk mempraktekkan meditasi pandangan terang harus melaksanakan tindakan persiapan tertentu (*bhāvanā parikamma*). Pertama-tama, harus menyegarkan dan membersihkan jasmani dan batin dengan mandi dan memakai pakaian yang bersih, nyaman. Lalu, carilah sebuah tempat yang hening untuk duduk. Selama praktek meditasi sebenarnya, harus melepaskan semua kekhawatiran dan kecemasan.

Setelah duduk, berikan penghormatan kepada Tiga Permata, orang tua, dan guru. Jika telah melakukan kesalahan pada orang bijaksana, beri penghormatan kepadanya dan meminta maaf. Apabila tidak bisa meminta maaf secara langsung kepada orang tersebut, beritahukan kepada guru meditasi mengenainya dan minta maaf kepada orang tersebut di dalam batin. Jika kesalahan yang telah dilakukan adalah kepada individu yang merupakan orang suci (*ariya puggala*), maka kegagalan meminta maaf kepada mereka dapat menjadi hambatan pada pencapaian pengetahuan jalan dan buah.

Kemudian yakinkan diri anda kepada Buddha dan guru meditasi. Katakan dalam batin, ”Saya mempersembahkan dan mempercayakan diri saya kepada Buddha dan guru saya”. Manfaat melakukan hal ini adalah supaya anda akan mampu berlatih tanpa rasa takut, meski melihat atau mendengar objek-objek menakutkan selama latihan. Manfaat lainnya adalah supaya guru bisa membimbing anda dengan tepat, sesuai dengan latihan dan anda akan bisa mengikuti

saran guru dengan senang hati, tidak peduli seberapa banyak guru menegur anda ketika menunjukkan kesalahan.

Bagaimana Cara Meditasi Duduk

Saat duduk, pakaian tidak boleh ketat; harus longgar. Postur tubuh tidak boleh tegang. Kendurkan seluruh otot dan duduk dengan nyaman. Tubuh harus berada pada postur tegak dan lurus tanpa condong ke depan atau ke belakang.

Carilah posisi paling nyaman. Anda dapat duduk dengan kaki bersilang atau lipat kaki ke belakang. Kepala tidak boleh miring ke depan atau ke belakang tapi harus sejajar dengan tubuh.

Anda akan bisa duduk lebih lama jika meletakkan kaki bersebelahan daripada menyilangkan kaki yang satu di atas yang lain, seperti dalam posisi lotus penuh. Tekuk kaki dan letakkan kaki kanan di dalam, lebih dekat ke tubuh, dan kaki kiri di luar. Posisi kaki berdampingan di lantai lebih nyaman, karena tidak akan ada tekanan pada tungkai yang dapat mengganggu sirkulasinya.

Letakkan tangan di atas pangkuan, tangan kiri di bawah dan tangan kanan di atasnya, telapak tangan menghadap ke atas. Tidak perlu menekan ujung kedua jempol bersama-sama. Jempol harus santai dan diletakkan dengan nyaman. Bagi beberapa orang, denyut di ujung jempol bisa begitu nyata sehingga bisa mengganggu pencatatan terhadap objek-objek lain. Anda juga boleh meletakkan tangan di atas lutut dengan telapak menghadap ke atas. Namun, anda tidak boleh meletakkan tangan di atas lutut dengan telapak menghadap ke bawah, karena bisa menyebabkan panas.

Setelah duduk dengan nyaman, tutup mata dengan lembut, dan fokuskan batin pada objek perhatian. Jangan buka mata sekalipun selama satu kali duduk; hanya buka mereka ketika bangkit.

Empat Meditasi Perlindungan

Setelah duduk dengan hati-hati, renungkan kembali sifat-sifat Buddha selama lebih kurang dua menit. Anda juga bisa merenungkan seluruh sembilan sifat atau pilih satu sifat yang bisa dengan mudah direnungkan. Contoh, ketika merenungkan sifat dari *arahaṃ*, harus berulang kali merenungkan kenyataan bahwa Buddha benar-benar telah murni dari seluruh kekotoran batin dan bahwa batin Buddha sangat jernih dan terang. Sebagai hasil dari batin yang sepenuhnya murni ini, ekspresi Buddha jernih, tenang, dan luar biasa anggun. Apabila bisa membayangkan gambaran ini dapat memperkokoh keyakinan dan aspirasi (*chanda*), batin akan menjadi jernih, bersuka-cita dan bahagia. Perenungan terhadap sifat Buddha (*buddhānussati bhāvanā*) adalah satu bentuk meditasi konsentrasi.

Lalu, fokuskan batin pada semua makhluk hidup dan berulang-kali memancarkan kebahagiaan dan kesejahteraan mereka dengan kata-kata, ”Semoga semua makhluk hidup baik, berbahagia dan damai. Semoga mereka terbebas dari penderitaan jasmani. Semoga mereka terbebas dari penderitaan batin. Semoga semua aspek dari kehidupan mereka terlaksana dengan baik.” Kembangkan meditasi cinta kasih (*mettā bhāvanā*) selama kira-kira dua menit. Jika merasa perlu melakukan praktek *mettā* lebih lama, teruskan untuk lima atau sepuluh menit. Meditasi cinta kasih juga salah satu dari meditasi ketenangan batin.

Setelah itu, renungkan kematian sekitar satu menit. ”Semua makhluk hidup yang telah dilahirkan harus tunduk pada kematian. Saya juga pasti mengalami kematian. Tidak seorang pun yang dapat menghindari kematian.” Perenungan terhadap kematian (*maraṇassati bhāvanā*) membawa pada rasa keterdesakan spiritual (*saṃvega*) dan membangkitkan keinginan untuk berlatih meditasi dengan berat dan teguh. Perenungan terhadap kematian juga merupakan salah satu meditasi konsentrasi.

Setelah itu, merenungkan kejijikan dari jasmani. ”Tubuh ini dipenuhi dengan dahak, ludah, darah, nanah, isi perut, kotoran, dan sebagainya. Mereka menjijikkan dan memuakkan.” Manfaat perenungan terhadap kejijikan jasmani adalah anda akan mampu menolak godaan dari nafsu inderawi yang sering muncul selama meditasi. Perenungan terhadap kejijikan dari tubuh jasmani (*asubha bhāvanā*) juga merupakan salah satu dari meditasi konsentrasi.

Empat latihan ini disebut ”empat meditasi perlindungan” (*caturārakkha dhamma*).[lxxx] Tiga meditasi terakhir, yakni, meditasi cinta kasih, perenungan terhadap kematian, dan perenungan terhadap kejijikan, secara kolektif disebut ”meditasi universal” (*sabbaṭṭhaka kammaṭṭhāna*) karena saling berhubungan dan penting dalam praktek semua jenis meditasi.

Apabila berlatih perenungan terhadap sifat-sifat Buddha dan tiga meditasi universal untuk beberapa menit, anda telah menyelesaikan langkah persiapan untuk praktek meditasi pandangan terang.

Empat Landasan Perhatian Penuh

Baik untuk mengetahui secara singkat makna dari *satipaṭṭhāna*. *Satipaṭṭhāna* didefinisikan sebagai ”perhatian penuh pada berbagai objek,” atau sebagai ”perhatian penuh yang berdiam dekat dan kokoh pada objek.”[lxxxi]

Objek dari perhatian penuh dibagi ke dalam empat kelompok, yakni tubuh (*rūpa*), perasaan (*vedanā*), batin (*citta*), dan fenomena (*dhamma*). Demikian pula, landasan perhatian penuh dibagi ke dalam empat kelompok ini, mereka adalah:[lxxxii]

1. Perenungan terhadap tubuh (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*)

2. Perenungan terhadap perasaan (*vedanānupassanā satipaṭṭhāna*)
3. Perenungan terhadap pikiran (*cittānupassanā satipaṭṭhāna*)
4. Perenungan terhadap dhamma (*dhammānupassanā satipaṭṭhāna*)

Untuk membuatnya lebih sederhana, *satipaṭṭhāna* mengacu pada pengamatan berkesinambungan dan penuh perhatian terhadap empat jenis objek ini dengan perhatian penuh.

Pengamatan penuh perhatian terhadap fenomena jasmani adalah perhatian penuh terhadap tubuh. Pengamatan penuh perhatian terhadap perasaan adalah perhatian penuh terhadap perasaan. Pengamatan penuh perhatian terhadap pikiran adalah perhatian penuh terhadap pikiran. Pengamatan penuh perhatian terhadap bentuk-bentuk pikiran adalah perhatian penuh terhadap bentuk-bentuk pikiran.

Meskipun ada empat jenis objek, yakni fenomena jasmani, perasaan, pikiran, dan Dhamma, namun tidak perlu memilih satu objek secara khusus karena pikiran yang mencatat cenderung menuju objek paling dominan. Misalnya, ketika meditator mengalami rasa sakit akut, kesemutan, atau kesakitan, meskipun ingin mencatat nafas masuk dan keluar atau gerakan kembung dan kempis perut, tidak mungkin baginya untuk mengarahkan pikiran yang mencatat pada objek tersebut. Pikiran yang mencatat secara otomatis akan terarah menuju perasaan tidak menyenangkan, yang lebih nyata. Oleh sebab itu, meditator tidak perlu mencoba untuk memilih objek pada saat meditasi. Karena itu akan mengganggu arus alaminya, selain hal ini akan mencegah timbulnya konsentrasi, meditator juga akan mengalami kelelahan sebagai akibat dari pergulatannya dengan pikiran tersebut. Ketika latihan meditasi seperti ini sepertinya tidak bekerja, meditator mungkin putus asa atau merasa frustasi. Oleh karena itu, meditator harus dengan penuh perhatian mengamati objek apapun yang paling nyata pada setiap saat.

Bagaimana Mencatat

Penting untuk mengetahui bagaimana anda harus mengamati dan mencatat. Buddha berkata:

> *"Yathābhūtam sammappaññāya daṭṭhabbaṃ."*[lxxxiii]
> "(...) harus dilihat sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan yang tepat."[lxxxiv]

Fenomena batin dan jasmani perlu dimengerti sebagaimana adanya. Ketika panas muncul di tubuh, harus diamati dan dicatat sebagai 'panas', panas.' Ketika merasa dingin, amati dan catat sebagai 'dingin, dingin,' hingga sensasi ini hilang. Saat sedang marah, amati berkali-kali dan catat 'marah, marah,' selama kemarahan hadir. Saat pikiran sedang berpikir, amati dan catat sebagai 'berpikir, berpikir,' 'merenung, merenung,' 'mengkhayal, mengkhayal,' atau 'melihat, melihat,' ketika sebuah gambaran batin muncul. Amati dan catat semua proses batin yang berbeda ini berulang-ulang kapanpun gambaran batin tersebut hadir. Ini adalah mencatat fenomena batin dan jasmani sebagaimana mereka adanya.

Kurangnya Konsentrasi pada Awal Latihan

Muncul pertanyaan, "Haruskah saya mencatat 'timbul, tenggelam' atau 'ketidakkekalan, penderitaan, tanpa diri?'" Pada awal latihan, anda masih belum bisa menyadari timbul dan tenggelam, karena masih belum mencapai konsentrasi yang cukup kuat. Anda juga belum sepenuhnya ahli dalam mencatat, sehingga pencatatan akan tidak kuat dan tidak begitu halus. Kadang-kadang meditator akan berusaha keras untuk mencatat, mengakibatkan pernafasan menjadi tidak beraturan. Meditator menjadi lelah dan perlu menarik nafas dalam-dalam atau kadang-kadang bahkan istirahat. Akibatnya, meditator mungkin jadi kecewa dan berpikir, "Ini tidak berjalan dengan baik. Tampaknya saya tidak diberkahi dengan kesempurnaan yang dibutuhkan (*pāramī*)." Pada saat ini, meditator masih belum bisa

menyadari timbul dan tenggelam atau ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa diri.

Buddha berkata:

> *”Samāhito yathābhūtaṃ jānāti passati.”*[lxxxv]

> ”Seseorang dengan pikiran terkonsentrasi mengetahui dan dapat memahami semua sebagaimana adanya.”[lxxxvi]

Baik timbul dan tenggelamnya fenomena dan karakteristik umum tidak bisa disadari pada tahap awal latihan. Hanya pada tahap ketiga atau keempat dari pengetahuan pandangan terang, ketika konsentrasi menjadi lebih kuat, fenomena timbul tenggelam dan karakteristik umum dapat disadari.

Sebelum mencapai tahap ini, pikiran menjadi tenang dan terkonsentrasi dan terbebaskan dari kekotoran batin dan rintangan batin sampai tingkat lanjutan. Baru pada saat itulah pemurnian batin terbentuk. Hanya ketika batin telah dimurnikan maka sifat sejati dari fenomena batin dan jasmani bisa disadari, dan pengetahuan pandangan terang yang melihat fenomena batin dan jasmani dicapai. Ini adalah tahap pertama dari pengetahuan pandangan terang (*nāmārūpapariccheda ñāṇa*).

Dengan terus berlatih, perhatian penuh dan konsentrasi berkembang menjadi lebih kuat, dan anda akan sampai pada pemahaman hubungan sebab dan akibat dari fenomena batin dan jasmani. Tahap kedua ini disebut ”pengetahuan pandangan terang pengetahuan sebab dan akibat” (*paccayapariggaha ñāṇa*).

Pada saat itulah pengetahuan meditator akan maju hingga tahap ketiga dan keempat dari pengetahuan pandangan terang. Pada tahap ketiga ini pandangan terang, meditator memahami ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa diri. Ini merupakan pengetahuan pandangan

terang akan pemahaman yang jelas (*sammasana ñāṇa*). Tahap keempat adalah pengetahuan pandangan terang akan timbul dan tenggelam (*udayabbaya ñāṇa*).

Oleh karena itu, pada awal latihan, ketika mencatat 'timbul, tenggelam' atau 'ketidakkekalan, penderitaan, tanpa diri', anda hanya mengucapkan kata-katanya atau merenungkan kata-katanya; pengetahuan pandangan terang tak akan muncul dengan cara ini.
Dalam khotbah "Landasan Perhatian Penuh" (*Satipaṭṭhāna Sutta*), Buddha bersabda:

> "Dengan berdiam diri, ia merenungkan tubuh sebagai tubuh secara internal, atau dia berdiam merenungkan tubuh sebagai tubuh secara eksternal, atau dia berdiam merenungkan tubuh sebagai tubuh secara internal dan eksternal."[lxxxvii]

Kemudian Buddha menjelaskan bagaimana mengetahui timbul dan tenggelam:

> "Atau dia berdiam merenungkan di dalam tubuh faktor-faktor kemunculannya, atau dia berdiam merenungkan di dalam tubuh faktor-faktor lenyapnya, atau dia berdiam merenungkan di dalam tubuh faktor-faktor kemunculan dan lenyapnya."[lxxxviii]

Sehubungan dengan empat postur, Buddha berkata:

> "Sekali lagi, bhikkhu, saat berjalan, ia memahami: 'Saya sedang berjalan;' saat berdiri, ia memahami: 'Saya sedang berdiri;' saat duduk, ia memahami: 'Saya sedang duduk;' saat berbaring, ia memahami: 'Saya sedang berbaring;' atau ia memahami sesuai dengan bagaimanapun posisi tubuhnya."[lxxxix]

Oleh sebab itu, apapun yang muncul harus diamati sebagaimana adanya.

Individu-Individu yang Luar Biasa dan Orang-Orang Suci

Ada individu-individu istimewa tertentu yang memiliki kesempurnaan yang telah berkembang dengan baik sebagai hasil dari usaha keras dan tekun mereka pada kehidupan masa lalu. Perhatian penuh, konsentrasi, dan pengetahuan pandangan terang berkembang mereka kuat. Mereka dapat mengembangkan konsentrasi mendalam dalam waktu singkat, dan pada awal latihan mereka dapat menyadari karakteristik dari ketidakkekalan, penderitaan, atau tanpa diri. Namun, sangat langka menemukan bahkan satu orang pun di antara seribu.

Dalam *Visuddhimagga*, dikatakan bahwa orang suci yang telah mencapai minimum tahap pertama dari pengetahuan jalan dan buah dapat melihat timbul dan tenggelam sejak awal latihan mereka.[xc]

Perhatian Penuh Terhadap Tubuh: Beberapa Penjelasan

Praktek Awal

Seperti dijelaskan sebelumnya, meditasi perhatian penuh berarti dengan penuh perhatian mengamati fenomena batin dan jasmani secara jelas sebagaimana adanya. Dapat dikatakan, ”Penuh perhatian mengamati karakteristik dari fenomena batin dan jasmani sebagaimana adanya. Ini merupakan praktek meditasi perhatian penuh.”

Apa yang disebut sebagai fenomena batin dan jasmani? Telah disebutkan: batin dan jasmani. Penuh perhatian mengamati sifat sejati dari batin dan jasmani sebagaimana adanya. Inilah yang disebut praktek meditasi perhatian penuh.

Apabila anda dengan jelas memahami latihan dasar ini, anda akan dapat mempraktekkan *vipassanā*. Untuk mengikuti latihan ini

berarti untuk menyadari, berperhatian dan penuh kesadaran terhadap fenomena batin dan jasmani secara jelas pada saat kemunculannya.

Mencatat Objek Utama pada Permulaan

Namun, bagi orang yang belum pernah bermeditasi, mungkin sulit untuk berperhatian penuh, tidak bisa menentukan objek mana untuk diamati. Dengan demikian, seorang meditator harus memulai dengan sebuah objek nyata sebagai objek utama.

Dengan setiap nafas masuk dan nafas keluar, udara menyentuh ujung lubang hidung atau bagian atas bibir. Anda bisa berperhatian penuh baik pada sensasi sentuhan (*vāyophoṭṭhabba*) di lubang hidung, atau pada gerakan perut (sebagai ekspresi dari unsur angin, *vāyodhātu*) sebagai objek utama. Gerakan pada perut disebabkan oleh nafas masuk dan nafas keluar.

Jika anda memilih latihan kedua, maka, di saat perut kembung, amati gerakannya dan secara batin mencatatnya sebagai ’kembung.’ Saat perut kempis, amati dan secara batin mencatatnya sebagai ’kempis.’ Anda tidak boleh menyuarakan kata-kata tersebut.

Mengamati artinya dengan penuh perhatian sadar atas timbul dan tenggelamnya gerakan perut. Ungkapan orang awam terhadap ’timbul dan tenggelam’ memiliki persamaan makna dengan ungkapan ilmiah ’menggelembung atau membesar.’ *Visuddhimagga* menjelaskan:

vāyodhātu	unsur udara atau angin
vikkhambhana lakkhaṇā	memiliki karakteristik membesar
samudīraṇa rasā	fungsinya menyebabkan gerak
abhinīhāra paccupaṭṭhanā	diwujudkan sebagai penyampaian.[xci]

Ketika anda mencatat gerakan timbul dan tenggelamnya perut, anda melihat karakteristik dari mengembung, fungsi dari gerak atau

gerakan maju dan mundur, dan perwujudan dari penyampaian terhadap unsur angin yang maju dan mundur di dalam perut.

Unsur Angin di Dalam Perut

Perhatian penuh terhadap karakteristik dari unsur angin – mengembung, gerak, gerakan, dan menyokong – termasuk dalam *Visuddhimagga* dan kitab komentarnya di bab "Mendefinisikan Unsur" sebagai "*kucchisayā vātāti antānaṃ bahivātā'ti.*"[xcii] Itu tidak secara khusus djelaskan sebagai perhatian penuh terhadap unsur angin di perut. Namun, pernyataan umumnya menyebutkan bahwa karakteristik dari unsur angin harus diamati, sehingga tak perlu disebutkan lagi bahwa ini termasuk unsur angin pada perut.

Perenungan terhadap unsur angin pada perut juga selaras dengan bagian tentang perenungan terhadap unsur yang terkandung dalam khotbah, "Landasan Perhatian Penuh." Pada bagian ini, Buddha berkata:

> "Sekali lagi, bhikkhu, seorang bhikkhu memeriksa tubuh yang sama ini, bagaimana tubuh ini diletakkan, bagaimana dibuang, sebagai terdiri dari unsur-unsur demikian: 'Dalam tubuh ini terdapat unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur angin.'"[xciii]

Saat unsur-unsur ini diamati, seseorang sampai pada pemahaman bahwa tubuh memiliki sifat dasar dari keras dan lembut (unsur tanah, *pathavīdhātu*), sifat dasar dari keadaan mengalir dan perpaduan (unsur air, *āpodhātu*), sifat dasar dari panas, hangat, dan dingin (unsur api, *tejodhātu*), dan sifat dasar dari mengembung, gerak, penyampaian, dan sokongan (unsur angin, *vāyodhātu*).

Khotbah tersebut tidak memberikan batasan apapun untuk bagian mana dari tubuh yang harus diamati. Hanya menyebutkan semua unsur harus diamati; jadi jelas bahwa sifat dasar dari unsur

angin yang dimanifestasikan melalui gerakan timbul dan tenggelamnya gerakan perut juga harus diamati.

Kelompok dari Kemelekatan

Dalam *Sīlavanta Sutta*, Yang Mulia Sāriputta menjawab pertanyaan dari Yang Mulia Mahākoṭṭhita dengan berkata:

> ”Sahabat Koṭṭhita, seorang bhikkhu yang luhur harus berhati-hati memperhatikan lima kelompok kehidupan yang terikat pada kemelekatan sebagai tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai suatu penyakit, sebagai tumor, sebagai anak panah, sebagai kesengsaraan, sebagai asing, sebagai menghancurkan, sebagai kosong, sebagai tanpa diri.”[xciv]

Dalam kasus ini, ’berhati-hati memperhatikan’ maksudnya adalah perhatian penuh, dalam mengamati, atau mencatat. Bagian ini menyebutkan bahwa lima kelompok kehidupan harus diamati.

Kelompok kehidupan (*upādānakkhandā*) terdiri dari objek kemelekatan, atau kemelekatan yang timbul dari kesenangan inderawi (*kāmaupādāna*) dan pandangan salah (*diṭṭhupādāna*). Lima kelompok kehidupan adalah jasmani (*rūpa*), perasaan (*vedanā*), persepsi (*saññā*), bentukan-bentukan batin (*saṅkhāra*), dan kesadaran (*viññāna*).

Unsur angin diwujudkan dalam gerakan perut merupakan satu bentuk dari jasmani, adalah salah satu kelompok kemelekatan. Oleh sebab itu, jelas bahwa gerakan perut merupakan salah satu fenomena yang harus diamati.

Berdasarkan khotbah ini, sifat dasar dari seluruh fenomena jasmani harus diamati atau dicatat tanpa pengecualian. Demikian pula, seluruh fenomena batin harus diamati kecuali kesadaran dari pengetahuan jalan (*maggacittuppāda*) dan dari pengetahuan buah (*phalacittuppāda*).

Apabila fenomena batin dan jasmani tidak diamati, kemelekatan atau pandangan salah akan timbul. Tetapi pada saat sebuah fenomena diamati dengan perhatian penuh, tidak ada kemelekatan yang akan timbul. Oleh karena itu, untuk terbebas dari kemelekatan, anda harus mengamati gerakan timbul dan tenggelam dari perut.

Perhatian Penuh Terhadap Realitas, Bukan Kata-Kata

Buddha tidak mengajar kita untuk mencatat kata ’kembung’ dan ’kempis’ atau kata ’unsur angin’. Kata-kata bukan batin maupun jasmani dan, oleh sebab itu, bukan objek dari meditasi perhatian penuh. Kata-kata ini hanya istilah konvensional, pencatatan/penyebutan, simbol, atau nama yang disepakati digunakan untuk menggambarkan sifat dasar dari gerakan. Karena pencatatan tidak memiliki kualitas hakiki, penyebutan tidak bisa benar-benar diamati.

Buddha hanya mengajarkan kita untuk mengamati kebenaran hakiki dari karakteristik fenomena (*paramattha sabhāva*). Jadi meditator harus mengamati gerakan, yang merupakan karakteristik sesungguhnya dari unsur angin, diberi label dengan kata ’kembung’ dan ’kempis.’ Pikiran yang mencatat tidak boleh terjebak pada label tersebut tetapi harus dengan jelas melihat sifat dasar dari gerakan.

Pelabelan mendukung pikiran yang mencatat dengan membantunya fokus dengan tepat pada objek di awal latihan. Ketika meditator mendapatkan lebih banyak pengalaman, pikiran yang mencatat dapat dengan jelas melihat objek, itu adalah saat dimana pencatatan tidak lagi diperlukan. Mengetahui dengan jelas dan memahami sifat sejati dari objek adalah cukup. Ketika latihan menjadi lebih maju, labeling/pencatatan bahkan bisa menjadi suatu pembatas antara objek dan pikiran yang mencatat.

Anda tidak usah bingung antara label dengan kebenaran hakiki. Jika anda tidak bisa membedakan antara penamaan dan mengamati

karakteristik sejati, anda bisa salah berasumsi bahwa Buddha mengajarkan untuk mencatat kata-kata ’kembung’ dan ’kempis.’

Memang benar Buddha tidak mengajarkan untuk mengamati kata-kata ’kembung’ dan ’kempis’ atau kata ’nafas masuk’ dan ’nafas keluar’ dalam kasus pengamatan terhadap nafas (*ānāpānasati*). Sehubungan dengan kembung dan kempis perut, Buddha hanya mengajari bahwa kita harus mengamati sifat dasar dari gerakan mengembung. Meskipun anda menggunakan kata ’kembung’ dan ’kempis’ untuk membantu pikiran fokus pada sifat dasar objek, anda harus mengamati dan memahami sifat hakiki dari mengembung, bergerak, atau ekspresi dari unsur angin. Anda harus dengan jelas membedakan antara kebenaran hakiki dan kata-kata.

Jangan Hanya Mencatat ’Kembung’ dan ’Kempis’

Karena gerakan kembung dan kempis perut selalu ada pada setiap makhluk hidup, maka gerakan ini digunakan sebagai objek utama pengamatan ketika tidak ada fenomena jasmani atau batin lain untuk dicatat. Tetapi tidak boleh hanya mencatat objek ini saja. Jika fenomena batin dan jasmani yang lain lebih dominan, anda harus melepas gerakan kembung dan kempis dan mengamati objek yang lebih jelas itu. Hanya ketika fenomena tersebut telah berlalu maka seharusnya anda kembali ke objek utama yakni kembung dan kempis.

Jangan Mengatur Nafas

Pada awal latihan, gerakan perut mungkin belum jelas, karena belum terbiasa bermeditasi. Anda mungkin bisa mengamatinya sesaat, tetapi kemudian gerakannya seperti hilang lagi. Akibatnya, anda mungkin bernafas lebih dalam atau dengan cepat dan kemudian menjadi lelah dalam waktu singkat. Jadi, jangan mengubah nafas tetapi hanya bernafas secara alami dan mencatat kembung dan kempis sebanyak yang bisa dilakukan. Dengan latihan akan menjadi lebih mudah dicatat.

Meditator juga boleh meletakkan kedua telapak tangan di atas perut; dengan cara ini gerakan kembung dan kempis akan menjadi lebih jelas. Ketika perhatian penuh menjadi lebih kuat, meditator dapat mencatat gerakannya dengan jelas tanpa meletakkan tangan di atas perut.

'Duduk' dan 'Sentuh' sebagai Objek Utama

Ada orang-orang tertentu yang tidak dapat mencatat gerakan kembung dan kempis sama sekali disebabkan oleh kondisi jasmani mereka. Mereka dapat mengamati pengalaman 'duduk' dan 'sentuh' sebagai objek utamanya. Mereka harus bergantian mencatat 'duduk,' 'sentuh,' 'duduk,' 'sentuh.' Dalam mencatat 'duduk,' seorang meditator harus berusaha mengetahui bentuk dari tubuh. Harus fokus pada pengalaman postur tubuhnya. Meditator harus tahu dan mengalami bagian bawah dengan kaki yang dilipat dan bagian atas tegak lurus. Dalam kitab komentar, disebutkan:

> *"Heṭṭhimakāyassa samiñjanaṃ uparimakāyassa ussitabhāvo nisajjāti vuccati."*[xcv]

Bagian ini maksudnya, "'Duduk' mengacu pada bagian bawah tubuh (dengan kaki) dilipat dan bagian atas tubuh tegak lurus."

Sentuhan bokong di atas matras tidak dicatat sebagai 'duduk' tetapi sebagai 'sentuh.' Dalam mencatat 'sentuh', sensasi sentuhan berikut ini dapat diamati secara berurutan: bokong, jari kaki, pergelangan kaki, atau lutut yang menyentuh tempat duduk; tangan saling bersentuhan atau menyentuh lutut; atau pakaian yang menyentuh tubuh. Di antara sensasi sentuhan ini, hanya mengamati sentuhan yang paling jelas. Tidak harus bertahan di satu tempat saja. Setelah mencatat 'duduk,' boleh mencatat dua atau tiga titik sentuh yang jelas secara berurutan. Dengan cara ini, anda berkali-kali mencatat postur duduk dan beberapa titik sentuh nyata satu demi satu.

Perhatian Penuh Terhadap Pikiran: Beberapa Penjelasan

Jangan Mengendalikan Pikiran yang Mencatat

Pada saat sedang mencatat gerakan kembung dan kempis atau duduk dan sentuh, apabila pikiran mengembara ke objek-objek lain, meditator tidak boleh menariknya kembali ke objek utama. Aturan dasar dari meditasi pandangan terang adalah mengamati dan memahami fenomena batin dan jasmani sebagaimana adanya pada saat kemunculannya. Oleh karena itu, jika pikiran mengembara keluar, merenung, berpikir, atau mengkhayal, meditator harus mencatatnya sebagai 'mengembara,' 'merenung,' 'berpikir,' 'mengkhayal,' dan sebagainya. Meditator harus mencatat contoh pikiran yang mengembara ini berkali-kali dan selama mereka berlanjut. Demikian pula, jika suatu gambaran batin muncul di dalam pikiran, tidak boleh hanya memandanginya. Tetapi harus terus menerus dicatat sebagai 'melihat, melihat,' hingga lenyap.

Catat Pada Saat Muncul Secara Berkelanjutan

Saat mengamati proses batin seperti pikiran mengembara, berpikir, atau merenung, anda tidak boleh hanya mencatat kemunculan sesaatnya (*khaṇikapaccupanna*) sebagaimana yang dilakukan ketika mengamati proses jasmani. Proses jasmani dapat diamati pada saat kemunculannya. Tetapi tidak demikian halnya pengamatan pada proses batin. Karena proses batin terjadi secara berkesinambungan, satu setelah yang lain, pikiran yang mencatat tidak dapat muncul pada saat yang bersamaan dengan pikiran yang berpikir. Demikian pula, pikiran yang berpikir tidak bisa terjadi pada saat yang bersamaan dengan pikiran yang mencatat. Namun dari pengalaman pribadi meditator, pikiran yang berpikir dapat dicatat sebagai 'berpikir.' Buddha menyebutkan dalam bab "Perenungan terhadap Pikiran":

"Vikkhitaṃ vā cittaṃ vikkhitaṃ cittan'ti pajānāti."[xcvi]

”Ia memahami pikiran yang tidak terkonsentrasi sebagai pikiran yang tidak terkonsentrasi.”[xcvii]

Selama satu saat kesadaran (*cittakkhaṇa*), dua proses kesadaran tidak bisa terjadi secara bersamaan. Apabila hanya satu saat kesadaran bisa terjadi pada waktu tertentu, mungkin Anda bertanya bagaimana mungkin satu kesadaran mencatat kesadaran lain sebagai ’berpikir’ atau ’mengembara’? Itu mungkin karena bukan mencatat kehadiran sesaatnya tetapi mencatat kemunculan berkelanjutannya (*santatipaccuppanna*).

Yang dimaksud dengan kemunculan berkelanjutan adalah timbul dan tenggelam yang terus-menerus dari kesadaran yang serupa atau serangkaian kesadaran yang terkait satu sama lain. Timbul dan tenggelam yang terus-menerus dari kesadaran jenis tertentu, contohnya sebuah pemikiran dapat bertahan selama satu atau dua detik, atau mungkin bertahan selama satu atau dua menit, bahkan untuk lima atau sepuluh menit.

Oleh sebab itu, ketika pikiran yang berpikir sedang berlangsung, pikiran yang mencatat bisa mencatatnya sebagai ’berpikir.’ Walaupun pikiran yang berpikir tidak dapat muncul pada saat bersamaan dengan pikiran yang mencatat, namun pikiran yang berpikir dapat muncul segera setelah pikiran yang mencatat berlalu. Kemudian, dengan berlalunya pikiran yang berpikir, pikiran yang mencatat timbul lagi. Dengan cara demikian, pikiran yang berpikir dan pikiran yang mencatat bergantian timbul dan tenggelam secara terus-menerus. Ini terjadi sangat cepat sehingga meditator tidak dapat menyadari bahwa kedua proses terjadi satu demi satu. Seolah-olah pikiran yang berpikir dan pikiran yang mencatat terjadi secara serentak. Ini disebut ’mencatat pikiran yang berpikir pada saat munculnya secara berkelanjutan.’

Misalnya anda sedang mengamati sebuah pemikiran. Apabila pikiran yang berpikir sangat kuat dan pikiran yang mencatat sedang

lemah, maka pikiran yang berpikir tidak berhenti. Ketika tanpa usaha dan dengan santai mencatat ’berpikir’, maka proses berpikir akan terus berlangsung dan anda tidak akan memperoleh konsentrasi.

Apabila dengan usaha yang kokoh dan penuh perhatian mencatat ’berpikir, berpikir’ secara terus-menerus, dengan usaha benar, pikiran yang mencatat akan cepat mendapatkan kekuatan. Hasilnya pikiran yang berpikir akan melemah. Dalam waktu yang singkat, pikiran yang berpikir akan hilang. Pada saat itu hanya ada pikiran yang mencatat, dan anda akan memahami sifat gelisah dari pikiran yang berpikir, dan juga ketidakkekalannya. Namun, ketika konsentrasi masih belum cukup kuat, anda tidak bisa menyadarinya dengan jelas, tetapi hanya samar-samar. Saat pikiran yang berpikir merupakan objek meditasi telah lenyap, pikiran yang mencatat akan kembali ke objek utama timbul dan tenggelam dengan sendirinya.

Jangan Mengendalikan Pikiran

Pada awal latihan, meditator cenderung mengendalikan pikiran yang mencatat kembali ke objek utama jika pikiran mengembara keluar. Segera setelah menyadari pikiran yang mengembara, meditator langsung menariknya kembali dengan tujuan menenangkan pikiran. Itu benar dilakukan saat berlatih meditasi konsentrasi, tetapi tidak benar dilakukan saat berlatih meditasi pandangan terang. Ciri dasar dari meditasi pandangan terang bukan untuk mengendalikan pikiran, tetapi dengan penuh perhatian mengamatinya untuk melihat sifat berkondisinya dengan jelas. Dengan demikian, meditator tidak boleh melakukan pengendalian atau menarik pikiran yang berpikir kembali ke objek utama, tetapi mencatatnya sebagai ’mengembara’ atau ’berpikir.’ Ini adalah untuk mengetahui pikiran sebagaimana adanya. Hanya pada saat pikiran yang mengembara lenyap, meditator kembali mencatat objek utama atau objek lain yang lebih dominan. Selalu perhatikan dengan seksama kata-kata Buddha mengenai perenungan terhadap pikiran: ”Ia memahami pikiran yang tidak terkonsentrasi sebagai pikiran yang tidak terkonsentrasi.”[xcviii]

Jangan Memberontak

Beberapa meditator berasumsi apabila mereka mengamati pikiran yang mengembara, maka pikiran yang mengembara akan bertambah. Sehingga dengan tanpa mengamati pikiran yang mengembara tersebut, meditator secara paksa mengendalikan pikiran dan hanya melekatkannya pada objek utama. Latihan dengan cara seperti ini tidak benar, karena pikiran yang berpikir dan meditator sedang bergulat satu sama lain, dan keduanya mencoba untuk menang.

Misalnya, ketika pikiran mengembara keluar menuju suatu objek eksternal, meditator mencoba mengendalikannya dengan menariknya kembali ke objek utama. Tetapi pikiran tidak dapat berdiam di objek utama. Pikiran mengembara lagi, ini ibarat meditator dan pikiran yang mengembara sedang menarik sebuah tali dari arah berlawanan, atau ibarat meditator dan pikiran yang mengembara sedang bergulat. Pada akhirnya, ketika meditator tidak dapat mengendalikan pikirannya lagi, meditator menjadi lelah atau bahkan keringatan. Hasilnya adalah keputus-asaan, dan meditator akan berhenti mengamati objek sama sekali.

Oleh karenanya, meditator seharusnya tidak mencoba menarik kembali atau mengendalikan pikiran yang berpikir, tetapi dengan penuh perhatian mengamati sifat sejatinya dengan mencatat 'mengembara' atau 'berpikir.' Pada akhirnya proses berpikir akan berhenti dan pikiran akan menjadi tenang. Dan meditator tidak akan kelelahan. Dengan cara ini, pikiran yang berpikir akan melemah dan konsentrasi perlahan-lahan akan berkembang.

Apabila Pikiran yang Mengembara Tidak Diamati

Meditator-meditator lain tidak mengamati batin yang berpikir atau menarik pikiran kembali, tetapi hanya mengikutinya saja. Hal ini menyebabkan lebih banyak pemikiran atau imajinasi. Mereka cenderung membangun khayalan tentang hal-hal yang telah mereka

baca atau dengar atau hal-hal yang diinginkan, membayangkan apa yang ingin dilihat atau tidak ingin dilihat.

Misalnya, meditator melihat gambaran Buddha atau para *Arahat* bergerak melalui udara. Atau melihat gambaran batin akan gedung-gedung megah para dewa-dewi (*deva*) dan makhluk surgawi. Mereka mungkin berpikir gambaran-gambaran batin ini adalah sesuatu yang nyata. Beberapa meditator melekat pada gambar-gambar batin ini dan menjadi sombong. Beberapa bahkan bisa terganggu mentalnya.

Beberapa meditator berkhayal tentang orang tua mereka yang telah meninggal, kakek-nenek, atau anak-anak hingga titik di mana mereka bisa melihatnya dalam batin. Karena beranggapan gambaran-gambaran ini adalah kenyataan, mereka melekat kepadanya. Mereka juga bisa membayangkan para almarhum ini berbicara, dan bahkan mendengar suaranya.

Beberapa meditator melihat gambaran setan atau hantu di dalam batin mereka. Karena terlihat begitu nyata, para meditator menjerit atau menjadi sangat ketakutan. Dalam beberapa kasus, mereka mungkin bisa menjadi gila. Semua ini merupakan akibat buruk dari kegagalan mencatat pikiran yang mengembara, berfantasi, atau berpikir. Apabila meditator tidak mengamati pikiran yang berpikir, pikiran akan keluar batas dengan bebas, dan imajinasi semakin menjadi-jadi. Meditator dibunuh oleh batinnya sendiri. Saat mencatat pikiran yang mengembara, meditator harus mencatatnya dengan penuh perhatian dan segera setelah menyadarinya. Setelah itu, pikiran yang mengembara akan lenyap dalam waktu pendek dan batin menjadi damai. Akibatnya, tidak ada lagi imajinasi.

Oleh karena itu, dalam mempraktekkan meditasi pandangan terang, hal paling penting adalah mengamati pikiran. Ini adalah prioritas utama. Meditator harus segera mencatat pikiran yang mengembara sesegera kemunculannya, tidak penting apakah pikiran

baik atau buruk. Tujuan mempraktekkan perhatian penuh atau pengamatan adalah untuk menyadari sifat sejati dari proses batin.

Kegagalan Mencatat Pikiran yang Mengembara

Akan tetapi, meditator pemula tidak segera dapat menyadari pikiran yang mengembara atau berkelana. Beberapa menyadarinya setelah pikiran yang berpikir telah terjadi dalam waktu yang lama, dan beberapa hanya menyadarinya ketika pemikiran tersebut telah selesai. Dalam beberapa kasus, meditator pemula secara tak sadar menarik pikirannya kembali ke objek utama di saat sebuah pemikiran timbul. Untuk menghindari kesalahan-kesalahan ini, meditator harus selalu penuh perhatian mengamati pikiran yang mengembara seketika itu juga.

Meditator pemula yang lain sama sekali tidak menyadari pikirannya sedang mengembara, dan bahkan percaya pikirannya tidak mengembara. Meditator ini percaya tidak ada pemikiran yang sedang terjadi. Dalam sesi tanya jawab dengan guru, mereka dengan tegas menjawab, ”Pikiran tenang, tidak mengembara.” Para meditator ini harus berulang-kali diingatkan bahwa mereka tidak menyadari pikiran yang mengembara dan sangat penting untuk mengamati pikiran. Ketika bisa mencatat objek utama dengan penuh perhatian, meditator akan dapat mengenali pikiran yang mengembara secara tepat.

Manfaat-Manfaat dari Mengamati Pikiran

Dalam kitab suci, terdapat banyak contoh dan kisah yang menggambarkan manfaat dari mengamati pikiran atau berperhatian penuh terhadap fenomena batin.[xcix] Saya ingin menyebutkan salah satu dari contoh-contoh ini, yang terjadi di kota Bārāṇasī selama masa tidak ada ajaran Buddha. Seorang pria sedang berdiri di sisi jalan di Bārāṇasī, menonton orang-orang yang lewat. Saat sedang melihat mereka, dia memperhatikan satu pasangan rupawan sedang berjalan menujunya. Ketika mereka mendekat, dia hanya menatap sang wanita, dan kasih sayang dan nafsu yang kuat muncul dalam dirinya.

Awalnya pria ini tidak menyadari perasaan tidak seharusnya ketika menatap wanita ini. Tetapi setelah beberapa saat, dia menyadari dirinya memiliki nafsu yang kuat pada istri orang lain. Segera setelah menyadarinya, dia menjadi ketakutan, dan suatu rasa keterdesakan spiritual timbul dalam dirinya. Dia secara spontan mencatat nafsunya sebagai 'keinginan, keinginan.' Karena pada saat itu tidak ada ajaran Buddha, tak seorangpun bisa mengajarinya praktek perhatian penuh. Tetapi karena kesempurnaan paraminya yang telah berkembang, dia secara spontan mencatat kondisi batinnya.

Dalam waktu singkat, perhatian penuh dan konsentrasinya tumbuh lebih kuat, dan dia tidak hanya menyadari timbul dan tenggelamnya nafsu, tetapi juga melihat dengan jelas sifat dasarnya yakni ketidakkekalan, ketidak-memuaskan, dan tanpa diri. Dia kemudian melalui empat tahap pengetahuan jalan dan buah dan menjadi seorang *Pacceka Buddha*, yang biasa disebut Buddha Diam.

Akibat-Akibat Buruk dari Gagalnya Mengamati Pikiran

Belajar dari kejadian ini, apabila pria tersebut tidak mengamati nafsu kuatnya, keinginannya akan tumbuh lebih kuat, dan akan menyebabkan kemelekatan. Lalu, disebabkan oleh nafsunya dan kegagalannya mengendalikan pikiran, dia bisa bertindak tanpa pikir dan bahkan melanggar norma sosial. Atau dia mungkin menemukan cara lain untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Bagaimanapun juga, dia pasti akan mengalami penderitaan yang luar biasa sebagai akibatnya. Sekalipun dia mampu menahan diri tanpa bertindak atas keinginannya itu, dia tetap akan menderita atas keinginannya terhadap wanita itu hingga kematiannya.

Namun, dia mampu menaklukkan pikiran penuh nafsunya dengan berperhatian penuh, dan sebagai hasilnya dia sepenuhnya memahami sifat dasar dari pikiran. Dengan demikian, dia mencapai pengetahuan buah dan jalan ke-*Arahat*-an. Dia mengalami padamnya kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan dan menjadi seorang

Pacceka Buddha. Contoh ini menunjukkan betapa pentingnya berperhatian penuh.

Perhatian Penuh Terhadap Perasaan: Beberapa Petunjuk

Dalam mengamati perasaan (*vedanā*), ada beberapa petunjuk yang harus diperhatikan. Bab ”Perenungan terhadap Perasaan” dalam khotbah mengenai ”Landasan Perhatian Penuh,” Buddha berkata bahwa harus penuh perhatian terhadap jenis perasaan apapun, apakah baik atau buruk. Anda harus mengamati perasaan menyenangkan (*sukha vedanā*), perasaan tidak menyenangkan (*dukkha vedanā*), atau perasaan yang bukan menyenangkan maupun tidak menyenangkan (*upekkhā vedanā*).

Beberapa meditator berasumsi, tidak boleh mengamati perasaan tidak menyenangkan seperti rasa sakit atau kebas karena itu adalah hal tidak bajik (*akusala*). Memang benar kemarahan atau kondisi batin tidak bajik lainnya akan timbul ketika mengalami rasa sakit atau kebas. Buddha tidak mengajarkan untuk menderita dari kesakitan, tapi berperhatian penuh terhadap perasaan tidak menyenangkan. Karena kebenaran mulia tentang penderitaan harus dipahami dengan benar, sifat sejati dari perasaan tidak menyenangkan harus dipahami juga. Saat ia dengan penuh perhatian mengamati sebuah perasaan tidak menyenangkan, faktor Jalan dari perhatian benar dan pengertian benar muncul. Faktor-faktor Jalan ini bukan tidak bajik tetapi merupakan bagian dari Jalan Persiapan.

Oleh karena itu, Buddha berkata dalam bab ”Perenungan terhadap Perasaan”:

> *”Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ’dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti.”*[c]

”Saat merasakan suatu perasaan menyakitkan, ia memahami: ’Saya merasakan perasaan menyakitkan.’”[ci]

Setelah duduk beberapa saat, perasaan tidak menyenangkan seperti kekakuan, kesakitan, kebas, atau kesemutan akan timbul. Ketika itu terjadi, meditator harus melepaskan pengamatan dari objek utama untuk mengamati obyek rasa sakit, dan mencatatnya sebagai ’sakit,’ ’kesakitan,’ ’kebas,’ ’kesemutan,’ dan sebagainya. Catat ini berulang-kali, selama perasaan-perasaan tersebut masih berlangsung. Ketika perasaan tidak menyenangkan menjadi lebih kuat, tahan perasaan tersebut dengan sabar dan amati sebisa mungkin. Tujuan mengamati perasaan tidak menyenangkan adalah untuk memahami sifat sejati dari kelompok perasaan (*vedanākkhandhā*), bukan untuk membuat perasaan tidak menyenangkan tersebut lenyap. Namun, setelah mengamati perasaan ini untuk beberapa waktu tertentu dan konsentrasi menjadi lebih kuat, rasa sakit mungkin bisa berkurang atau lenyap sama sekali.

Kunci Menuju Nibbana

Anda harus dengan sabar menahan sakit sebisa mungkin dan mengamatinya dengan kegigihan, karena sakit adalah kunci untuk merealisasikan *Nibbāna*. Dengan mengamati sakit, meditator akan memahami bahwa sakit timbul dan tenggelam, dan juga bisa melihat ketidakkekalannya, ketidak-memuaskannya, dan sifat tanpa dirinya. Dengan demikian anda bisa merealisasi *Nibbāna*.

Dahulu kala, ada seorang bhikkhu senior dari Sri Langka yang menderita penyakit, dan dalam penderitaan hebat. Melalui pengamatan terhadap perasaan-perasaan tidak menyenangkan beliau mencapai tingkat kesucian *Arahat* dan terbebas dari seluruh kekotoran batin. Kisah ini akan diceritakan di buku ini pada bagian perhatian penuh terhadap perasaan (”Menjadi Tercerahkan dengan Mengamati Rasa Sakit”).

Ketika Tidak Mampu Menahan Perasaan dengan Sabar

Berikut ini beberapa instruksi bagi meditator yang tidak mampu menahan perasaan tidak menyenangkan dengan sabar. Jika anda bisa duduk tiga puluh menit tanpa mengubah postur, maka bangkitlah dan berlatih meditasi jalan. Apabila belum sanggup duduk untuk tiga puluh menit, anda boleh mengubah postur tubuh sekali. Jika anda ingin mengubah postur tubuh untuk kedua kali, maka jangan lakukan perubahan postur lagi tetapi bangkit berdiri untuk berlatih meditasi jalan.

Jika anda terbiasa mengubah postur tubuh pada awal latihan, maka anda tidak akan dapat melakukan apa-apa lagi selain memikirkan mengubah postur tubuh. Oleh sebab itu, berusahalah dengan kuat tenang untuk tidak mengubah postur tubuh. Bulatkan hati dan bertekad duduk untuk dalam jangka waktu yang lebih lama. Semakin lama dapat duduk, konsentrasi akan menjadi semakin dalam.

Meditasi Jalan: Beberapa Penjelasan

Mengembangkan Perhatian Penuh pada Meditasi Jalan

Meditasi jalan harus dilakukan paling sedikit satu jam ketika latihan meditasi masih belum matang. Karena objek dalam meditasi jalan sangat jelas, lebih mudah mendapatkan konsentrasi dan pengetahuan pandangan terang daripada saat mengamati objek-objek lain. Gerakan kaki dalam ’mengangkat, mendorong, meletakkan’ sangat jelas dan mudah dicatat, dan oleh karena itu konsentrasi timbul dengan mudah. Buddha menyebutkan di dalam khotbah Beliau tentang manfaat-manfaat dari meditasi jalan, yaitu bahwa konsentrasi yang diperoleh dari meditasi jalan akan berlangsung lama.

Lima Manfaat dari Meditasi Jalan

Ada lima manfaat dari meditasi jalan yang disebutkan dalam *Caṅkama Sutta*:[cii]

1. Bisa berjalan jauh (*addhānakkhamo*)
2. Meningkatkan energi (*padhānakkhamo*)
3. Kesehatan yang baik (*appābādho*)
4. Pencernaan yang baik (*asitaṃ pītaṃ khāyitaṃ sāyitaṃ sammā pariṇāmaṃ gacchati*)
5. Konsentrasi yang tahan lama *(caṅkamādhigato samādhi ciraṭṭhitiko)*

Kitab komentar menjelaskan bahwa manfaat kelima, konsentrasi, mengacu pada konsentrasi yang membangkitkan delapan pencapaian (*samāpatti).*[ciii]

Pencerahan dengan Meditasi Jalan

Izinkan saya bercerita tentang seseorang yang mencapai pencerahan selama meditasi jalan. Beberapa jam sebelum *parinibbāna* Buddha, seorang pertapa bernama Subhadda datang menemui Beliau untuk mengajukan pertanyaan. Buddha memberikan sabda di mana Beliau berkata hanya dengan mengikuti praktek Jalan Mulia Berunsur Delapan seseorang bisa mencabut akar kekotoran batin dan mencapai lenyapnya penderitaan.

Subhadda sangat gembira dengan khotbah tersebut dan meminta izin Buddha untuk ditahbiskan. Setelah pentahbisannya beliau menuju sebuah tempat yang hening di kebun pohon sala di Kusinara untuk berlatih meditasi. Subhadda mempraktekkan meditasi jalan dan mengamati gerakannya ketika gerakan bermanifestasi melalui unsur angin. Ia mencatat gerakannya sebagai 'bergerak, bergerak' atau 'menginjak, menginjak,' lalu 'angkat, dorong, letakan,' dan kemudian 'niat, angkat, dorong, letakan,' dan sebagainya.

Karena perhatian penuhnya menjadi berkesinambungan maka konsentrasinya tumbuh kuat dan ia sampai pada pemahaman terhadap sifat ketidakkekalan, ketidak-memuaskan, dan tanpa diri dari objek-objek batin dan jasmani. Ketika pandangan terang pencapaiannya

menjadi matang, ia melalui semua tahap pengetahuan pandangan terang hingga mencapai tingkat keempat dari pengetahuan jalan dan buah, di mana ia merealisasikan tingkat kesucian sebagai *Arahat*. Ini dijelaskan dalam kitab komentar *Sutta Dīgha Nikāya*.[civ]

Tujuan Meditasi Jalan

Apabila anda mengerti apa yang telah saya bicarakan, maka akan bisa memahami tujuan meditasi jalan. Tujuan dari meditasi jalan bukan hanya untuk mengubah postur tubuh, berolahraga, atau mencapai konsentrasi. Tujuan sejati dari meditasi jalan adalah untuk memahami ketiga karakteristik dari fenomena batin dan jasmani, yakni ketidakkekalan, ketidak-memuaskan, dan tanpa diri.

Anda harus tetap menjaga kesinambungan perhatian penuh, konsentrasi, dan pengetahuan pandangan terang yang diperoleh selama meditasi jalan ke dalam meditasi duduk berikutnya dengan tanpa jeda. Saat perhatian penuh berkesinambung, meditasi jalan akan sangat membantu meditasi duduk. Inilah sebabnya latihan duduk harus bergantian dengan latihan jalan. Namun, tidak diperlukan periode berjalan dan periode duduk yang sama panjang. Waktu harus disesuaikan menurut individu. Secara umum, pada tahap awal latihan lebih banyak waktu digunakan untuk meditasi jalan, dan pada tahap lanjutan akan lebih banyak waktu dihabiskan untuk meditasi duduk.

Penjelasan Pengamatan Kegiatan Sehari-hari

Pemahaman yang Jelas

Prinsip dasar dari meditasi perhatian penuh adalah mengamati dengan tepat, tidak henti-hentinya sadar akan fenomena batin dan jasmani yang timbul sepanjang waktu, tanpa kehilangan satu menit atau bahkan satu detik. Jika anda kehilangan perhatian untuk satu menit atau satu detik, kekotoran batin akan timbul, tergantung pada sifat dasar fenomena batin dan jasmani yang tidak teramati. Oleh

karena itu, tidak cukup hanya berlatih meditasi jalan dan meditasi duduk. Anda harus penuh perhatian dalam seluruh waktu, mengamati objek batin atau jasmani apapun yang muncul. Anda harus menjaga kesadaran terhadap semua gerakan dan aktivitas yang dilakukan oleh tubuh, dan juga seluruh kondisi batin seperti pemikiran, rencana, keserakahan, kemarahan, keputusasaan dan sebagainya.

Buddha menjelaskan bagaimana berperhatian penuh terhadap kegiatan sehari-hari dalam khotbah ”Landasan Perhatian Penuh” di bagian mengenai ”Pemahaman yang Jelas.”[cv] Anda harus senantiasa penuh perhatian terhadap semua kegiatan yang dilakukan sepanjang hari: berjalan maju atau kembali, menekuk atau merentangkan, duduk atau berdiri, memakai jubah, memegang mangkuk makanan, memakai pakaian, makan, minum, mandi, dan menjawab panggilan alam. Semua kegiatan ini harus diamati dengan penuh perhatian dan dicatat sebagai ’menekuk,’ ’merentangkan’, ’duduk,’ ’berdiri,’ dan sebagainya.

Berperhatian Penuh dalam Setiap Kegiatan

Sangat penting mencatat semua kegiatan sehari-hari dengan sangat rinci sebagaimana diinstruksikan Buddha. Selain meditasi jalan dan meditasi duduk, masih ada sejumlah besar kegiatan yang harus diperhatikan. Kegiatan ini terjadi secara berkelanjutan antara yang satu dengan yang lain setelahnya, tanpa akhir. Hanya di saat anda dapat mengamati semuanya, disaat itulah tidak akan ada ruang bagi kekotoran batin untuk menyusup masuk. Dalam hal ini, konsentrasi menjadi kuat dan anda akan menyadari timbul dan tenggelamnya fenomena batin dan jasmani selama kegiatan tersebut.

Metode pencatatan tidaklah sulit. Hanya mengamati setiap kegiatan sebagaimana adanya, dari satu saat ke saat berikutnya. Misalnya, catat ’duduk, duduk,’ ’berdiri, berdiri,’ ’menekuk, menekuk,’ ’merentangkan, merentangkan,’ dan sebagainya.

Pada awal latihan, saat-saat hadirnya perhatian penuh selama kegiatan sehari-hari akan lebih sedikit dibandingkan saat-saat di mana perhatian penuh tidak hadir. Untuk dapat mengamati semuanya, anda harus bertekad untuk mengingatkan diri sendiri senantiasa penuh perhatian dan mencatat setiap kegiatan. Ketika anda berusaha mengamati dengan cara ini, maka akan dapat mengamati setiap kegiatan tanpa kehilangan satupun. Ketika anda menjadi ahli, pikiran akan secara otomatis mencatat bahkan sebuah gerakan kecil.

Ada satu hal yang harus diperhatikan secara khusus. Jika anda melakukan kegiatan sehari-hari dengan kecepatan biasa, maka tidak mudah mengamati gerakannya yang terlalu cepat. Pikiran yang mencatat tidak akan bisa mengikuti gerakannya. Oleh karena itu, anda harus melakukan semua gerakannya selambat mungkin untuk mencatat tiap-tiap gerakan.

Sebuah contoh dari kitab komentar menggambarkan pentingnya mengamati seluruh kegiatan sehari-hari selambat mungkin.[cvi]

Suatu ketika, di Sri Lanka, ada seorang bhikkhu senior yang kebetulan menekuk lengannya agak cepat ketika berbicara dengan muridnya. Segera setelah menyadari bahwa ia telah kurang perhatian penuh saat menekuk, ia mengembalikan lengannya ke posisi asalnya dan dengan gerakan lambat dan penuh perhatian menggerakkannya lagi. Murid-murid yang melihat tidak mengerti perilakunya, dan bertanya mengapa ia menggerakan lengannya dengan cepat dan kemudian lambat. Bhikkhu senior menjawab, "Sejak awal latihan saya, saya belum pernah kekurangan kesadaran dalam menekuk lengan saya. Karena saya sedang berbicara dengan anda, saya menekuk lengan saya tanpa perhatian penuh. Segera setelah saya menyadarinya, saya meletakkan lengan saya kembali ke posisi asalnya, kemudian dengan penuh perhatian menekuknya lagi." Dari kisah ini kita bisa mengerti bahwa seluruh gerakan harus dilakukan dengan penuh perhatian.

Instruksi-Instruksi Praktek Meditasi Pandangan Terang

Saya telah berceramah mengenai aspek praktek dari Buddhisme, dan telah menyebutkan hal-hal yang harus diperhatikan dalam praktek sesungguhnya. Sekarang saya akan memberi catatan singkat tentang bagaimana berlatih sesuai dengan khotbah ”Landasan Perhatian Penuh.” Akan tetapi, saya akan menggunakan bahasa sehari-hari dalam penjelasannya.

Praktek perhatian penuh atau meditasi pandangan terang memiliki tiga bagian: meditasi jalan, meditasi duduk, dan perhatian penuh terhadap kegiatan sehari-hari. Dari ketiga ini, meditasi jalan terutama sangat cocok bagi pemula karena objeknya sangat jelas. Dengan demikian, lebih baik berlatih meditasi jalan sebelum meditasi duduk. Kapanpun anda berniat untuk meditasi, anda harus melakukan praktek jalan sebelum duduk.

Meditasi Jalan

Di sini saya akan memberikan instruksi untuk meditasi jalan. Mulai dengan berdiri tanpa gerak di salah satu ujung tapak jalan, menjaga tubuh tetap tegak. Genggam kedua tangan, baik di depan atau di belakang tubuh. Lengan tidak boleh bergelantung di kedua sisi. Jangan menekuk kepala ke bawah, tetapi mata diarahkan ke lantai sekitar lima atau enam kaki ke depan. Jangan menunduk dengan kepala terlalu rendah, karena akan menyebabkan tegangan di leher atau membuat pening.

Selama seluruh periode meditasi jalan, tidak melihat ke kejauhan atau ke samping kiri kanan. Kendalikan mata! Bertekad untuk tidak melihat sekeliling. Saat keinginan melihat ke sekeliling timbul, amati dan catat keinginannya. Jika mencatat keinginan tersebut maka keingian akan hilang, dan anda tidak akan melihat ke sekeliling. Apabila anda selalu melihat ke sekeliling setiap ada

keinginan untuk melihat, pikiran akan keluar bersama dengan mata. Hasilnya, konsentrasi terpecah dan tidak akan ada kemajuan. Hal paling penting selama meditasi jalan adalah tidak melihat sekeliling.

Beberapa meditator berpikir melatih meditasi jalan dengan mata terbuka bisa menjadi sebuah gangguan, oleh sebab itu mereka berjalan dengan mata ditutup, mereka menganggap akan mendapatkan konsentrasi karena tidak akan melihat apapun di sekeliling. Anggapan ini tidak benar. Meskipun pikiran tidak terganggu dengan objek yang terlihat oleh mata, namun akan terganggu oleh pemikiran seperti, ”Apakah saya telah berjalan di jalur yang benar? Apakah saya terlalu ke samping? Apakah saya akan menabrak sesuatu atau seseorang? Apakah saya telah berada di ujung jalur?” Bila pikiran tidak tenang seperti ini, maka tidak bisa mendapatkan konsentrasi.

Oleh karenanya, anda harus berlatih meditasi jalan dengan mata terbuka tapi melihat ke bawah. Tetapi jangan melihat kaki anda, atau jarak pandang yang terlalu jauh. Seperti yang telah saya katakan di awal, melihat pada titik pandang sekitar lima atau enam kaki di depan anda. Jangan menfokuskan usaha batin untuk melihat sekeliling, namun sebaliknya, fokuskan seluruh kekuatan usaha batin dan perhatian pada gerakan kaki.

Bagaimana Mencatat Selama Meditasi Jalan

Arahkan perhatian pada kaki yang aktif supaya bisa dengan penuh perhatian dan tepat mengamati gerakannya. Saat mengambil satu langkah, catat keseluruhan gerakan kaki sebagai ’melangkah, melangkah’ atau ’kiri, kanan.’ Setelah pikiran dapat fokus dengan baik pada gerakan ini, pecah setiap langkah ke dalam dua bagian, dan catat, ’angkat, letakan.’ ’Angkat’ berkenaan dengan gerakan naik dan ’letakan’ pada gerakan kaki turun. Setelah beberapa hari, dua bagian ini dapat diamati dengan baik dan mudah dicatat, pecah setiap langkah ke dalam tiga bagian, catat, ’angkat, dorong, letakan.’ Saat mencatat ’angkat’, amati gerakan mengangkat dari kaki hingga kaki terangkat

dari lantai. Kemudian catat ’dorong’ ketika menggerakkan kaki ke depan. Ketika menurunkan kaki ke lantai, catat gerakan menurun ini sebagai ’letakan.’

Sebagai variasi, gerakan mengangkat bisa dibagi ke dalam dua bagian. Bagian pertama mengangkat termasuk mengangkat tumit hingga jari kaki hampir terlepas dari lantai. Saat jari kaki tidak lagi menyentuh lantai tetapi kaki masih bergerak ke atas, catat ini sebagai ’mengangkat.’

Kelmudian dapat tambahkan ’menyentuh’ dan ’menekan.’ Pencatatan ’’menyentuh’ mengacu pada momen saat itu, ketika kaki menyentuh lantai. Seluruh telapak kaki harus menyentuh lantai pada saat bersamaan, supaya sensasi sentuhan menjadi momen yang jelas. Setelah mulai menekan pada kaki. Catat ini sebagai ’menekan.’

Dalam satu sesi meditasi jalan, anda harus selalu memulai pengamatan terhadap gerakan kaki sebagai satu kesatuan, yaitu sebagai ’melangkah, melangkah,’ atau ’kiri, kanan.’ Kemudian perlahan-lahan menambah perhatian pada bagian-bagian langkahnya sebagaimana disarankan oleh guru meditas. Dengan cara ini, anda dapat mengamati gerakan kaki dalam satu, dua, dan tiga bagian di setiap langkah selama satu sesi meditasi jalan. Meditator berpengalaman mungkin mengamati setiap langkah dalam lima bagian menjelang akhir meditasi jalan. Nantinya, ketika pencatatan terhadap ’niat’ ditambahkan, seorang meditator harus mencatat lebih banyak bagian dalam setiap langkah.

Label batin bukan poin utamanya, tetapi bisa menjadi alat bantu pada awal latihan.

Ketika pikiran mengembara selama meditasi jalan, catat ’berpikir, berpikir,’ hingga pikiran yang berpikir lenyap. Kemudian kembali mengamati gerakan kaki. Jika pikiran mengembara berlangsung lama, berhenti dan catat pikiran yang berpikir sembari

berdiri diam. Hanya setelah pemikiran lenyap, boleh lanjutkan berjalan dan kembali mencatat gerakan kaki.

Akhir dari Jalur Jalan

Ketika berlatih meditasi jalan, tidak boleh berjalan sembarangan arah atau berliku-liku, karena dengan demikian tidak akan dapat memperoleh konsentrasi, namun harus tetap pada jalur garis lurus yang sama dan hanya berjalan bolak balik.

Saat mencapai ujung jalur, jangan segera berbalik, tetapi berhenti dan berdiri diam. Amati postur tubuh berdiri sebagai 'berdiri, berdiri,' fokuskan pikiran pada postur tegak dari tubuh, mencatatnya paling sedikit sepuluh kali. Selanjutnya, catat niat untuk berbalik sebagai 'niat, niat,' pastikan benar-benar menyadarinya. Setelah itu boleh bergerak. Pelan-pelan memutar tubuh dan amati gerakan memutar dengan hati-hati, berulang-kali mencatat 'memutar, memutar,' sampai menghadap jalur lagi. Ketika selesai memutar, jangan segera memulai berjalan, tetapi berdiri diam lagi. Amati postur tubuh berdiri sebagai 'berdiri, berdiri,' paling sedikitnya sepuluh kali. Kemudian mulai berjalan lagi, catat seperti sebelumnya. Saat mencapai ujung yang lain dari jalur, amati dan catat dengan cara yang sama.

Tambah Pencatatan

Ketika anda merasa sanggup mengamati ketiga bagian dari mengangkat, mendorong, dan meletakan dengan baik, menjaga pikiran yang mencatat kokoh pada gerakan kaki, anda boleh menambahkan pencatatan hingga empat bagian, yakni: 'mengangkat, menaikkan, mendorong, meletakan.' Saat mengangkat tumit kaki, catat sebagai 'mengangkat, mengangkat,' dan ketika jari kaki terangkat dari lantai, catat sebagai 'menaikkan, menaikkan.' Setelah ahli dalam mencatat empat bagian ini, anda boleh mencatat niat untuk mengangkat kaki. Segera sebelum gerakan mengangkat terjadi, amati dan catat niat mengangkat ini sebagai 'niat.' Dengan cara ini gerakan kaki dapat

diamati dalam lima bagian: ’niat, mengangkat, menaikkan, mendorong, meletakan.’ Anda harus berjalan dengan sangat lambat untuk mengamati gerakan secara akurat dan tepat.

Seperti disebutkan dalam kitab komentar *Satipaṭṭhāna Sutta*, langkah-langkah tersebut juga bisa dicatat sebagai ’mengangkat, membawa, mendorong, melepaskan, meletakan, menekan.’[cvii] Satu-satunya perbedaan terletak pada penggunaan kata yang merupakan istilah konvensional atau kesepakatan (*tajjāpaññatti*). Pengamatan dan gerakan sesungguhnya persis sama. Poin yang penting adalah memahami sifat dasar dari unsur angin sebagaimana yang diwujudkan oleh gerakan kaki.

Saat konsentrasi menjadi lebih kuat, anda boleh menambah pencatatan pada ’niat, mengangkat, niat, menaikkan, niat, mendorong, niat, meletakan, niat, menyentuh, niat, menekan.’ Anda boleh menambah pencatatan sebanyak yang dapat diperhatikan, tetapi jangan melebihi kemampuan mencatat. Misalnya, ketika tingkat konsentrasi memungkinkan untuk mencatat hanya tiga bagian,maka tidak seharusnya mencatat empat atau lima bagian demi keinginan untuk merealisasikan Dhamma. Jika melakukannya, mungkin ana akan mengalami sakit kepala atau merasa pusing dalam waktu singkat.Mungkin juga merasakan sakit di leher atau di punggung. Pencatatan harus penuh perhatian, tepat, namun nyaman dan sesuai dengan kemampuan anda.

Jalan Dengan Lambat, Ambil Langkah Pendek

Bila memungkinkan maka lakukan praktek meditasi jalan paling sedikit satu jam. Dan lebih baik lagi untuk berjalan selama satu setengah jam. Ketika meditasi jalan dapat dillakukan dengan baik dan dengan perhatian penuh, konsentrasi, dan pandangan terang mendalam, anda dapat berjalan selama dua jam. Namun, sangat penting untuk pikiran yang mencatat langsung sadar akan gerakan atau dalam istilah Dhamma, bahwa anda langsung sadar akan saat ini.

Agar pikiran yang mencatat langsung sadar akan objek dari saat ke saat, anda harus berjalan dengan sangat lambat. Apabila, pada awal latihan, anda berjalan dengan cepat, pikiran yang mencatat tidak akan bisa mengikuti gerakan. Akibatnya, pikiran yang mencatat tidak akan bisa langsung sadar terhadap objek. Jangan mengambil langkah panjang; ambil langkah pendek, tiap-tiap langkah sekitar satu tapak kaki panjangnya. Ini akan memudahkan mencatat gerakannya. Jangan meletakkan kaki satu sebelum yang lain seakan-akan berjalan dalam satu garis lurus, karena bisa kehilangan keseimbangan dan bahkan terjatuh.

Jika melakukan jalan dengan cepat, anda tidak akan bisa mengamati bagian paling awal dari gerakan mengangkat, karena sudah akan mengangkat kaki yang lain di saat meletakan kaki. Pada saat mengamati gerakan mengangkat, tumit kaki sudah akan terangkat setengah ke atas. Dalam hal itu, anda hanya bisa mengamati pengangkatan jari kaki ketika mencatat ’mengangkat.’ Untuk mengamati keseluruhan gerakan mengangkat, berjalan harus dilakukan dengan lambat dan langkah pendek.

Saat kaki diletakan di atas lantai, lebih baik letakan seluruh telapak kaki di atas lantai sekaligus daripada meletakan tumit kaki dahulu dan jari-jari kaki kemudian. Untuk bisa meletakkan kaki datar di atas lantai sekaligus, anda tidak boleh mengambil langkah panjang. Hanya ketika langkah tersebut pendek, anda bisa letakkan kaki ke lantai dengan cara ini.

Meditasi Duduk

Setelah mempraktekkan meditasi jalan paling sedikit satu jam, prakteklah meditasi duduk. Jangan kehilangan perhatian penuh saat menuju ke matras duduk. Berjalan dengan penuh perhatian dan amati paling sedikit ’mengangkat, mendorong, meletakan.’ Jika bisa terus menerus mengamati dengan cara yang sama seperti yang dilakukan pada bagian akhir dari meditasi jalan, betapapun banyak bagian yang

telah diamati, itu akan lebih baik. Jangan membuat terjadinya jeda dalam perhatian penuh ketika mengubah dari meditasi jalan ke meditasi duduk. Sangat penting mempertahankan perhatian penuh berkesinambungan dalam waktu antara kedua latihan ini, saat beranjak dari jalur berjalan menuju matras duduk dan sebaliknya.

Ketika mencapai tempat untuk meditasi duduk, jangan langsung duduk. Pertama-tama amati ’berdiri, berdiri,’ paling sedikit sepuluh kali. Lalu, perlahan-lahan duduk, amati gerakan yang dilakukan hingga tubuh menyentuh matras. Berperhatian penuh terhadap gerakan ke bawah yang bertahap dan catat sebagai ’duduk, duduk.’ Saat tubuh menyentuh matras, catat sebagai ’menyentuh, menyentuh.’ Saat muncul niat untuk meletakan tangan di atas lantai, catat sebagai ’niat, niat.’ Meletakan tangan dicatat sebagai ’letakan, letakan.’ Ketika menekuk kaki untuk duduk bersila, catat ’menekuk, menekuk.’ Saat mengangkat tangan, catat gerakan ini sebagai ’mengangkat, mengangkat;’ saat memindahkan tangan ke pangkuan, catat, ’memindahkan, memindahkan.’ Saat menekuk lengan, catat ’menekuk, menekuk.’ Saat meletakkan satu tangan di atas yang lain, catat ’meletakkan, meletakkan.’ Anda harus mengamati setiap saat hingga mencapai postur tubuh terakhir untuk meditasi duduk. Catat tiap gerakan dengan penuh perhatian, dekat, dan serinci-rincinya sembari bergerak dengan lambat.

Jaga Tubuh Tegak

Ketika duduk, jaga tubuh tegak dan lurus. Kepala juga tegak dan segaris dengan tubuh. Pejamkan mata dan fokuskan pikiran pada perut di bagian sekitar pusar. Ketika perut mengembung, catat sebagai ’kembung,’ dan ketika perut mengempis, catat sebagai ’kempis.’ Jangan mengubah nafas; bernafas dengan normal. Jangan mengambil nafas dalam atau bernafas dengan cepat.

Pada awalnya, gerakan kembung dan kempis mungkin tidak begitu jelas, tetapi masih bisa diamati. Catat gerakannya sebisa anda.

Dengan latihan, gerakan kembung kempis akan menjadi lebih jelas. Apabila tidak cukup jelas untuk dicatat, letakkan kedua tangan di atas perut, catat gerakan tangan dengan setiap timbul dan tenggelamnya perut sebagai, 'kembung, kempis.' Dengan lebih banyak latihan dan pencatatan yang lebih baik, anda akan bisa mencatat kembung dan kempis perut tanpa bantuan tangan.

Di Saat Tak Mampu Mencatat Kembung dan Kempis

Nafas beberapa orang sangat halus dan lembut sehingga mereka tidak bisa mencatat gerakan kembung dan kempis sama sekali. Dalam hal ini, daripada mencatat gerakan kembung dan kempis perut, mereka seharusnya mengamati postur tubuh dari bagian atas tubuh, dan sensasi-sensasi dari sentuhan.

Seorang meditator harus mencatat paling sedikit dua titik sentuh. Saat kita duduk, ada banyak bagian tubuh yang menyentuh sesuatu: bokong, lutut, pergelangan kaki, dan kaki menyentuh matras, tangan menyentuh satu sama lain atau paha, dan pakaian menyentuh kulit. Dari banyak titik sentuh ini anda boleh memilih dua yang paling dominan.

Pertama-tama amati postur tubuh duduk, kemudian sensasi dari sentuhan. Catat dalam urutan ini: 'duduk, sentuh, sentuh, duduk, sentuh, sentuh.' Ketika pikiran menjadi lebih tenang dan konsentrasi lebih kuat, anda boleh mengubah ke yang lain, titik sentuh yang lebih jelas. Jika terus amati titik sentuh yang sama, pencatatan mungkin menjadi terbiasa. Akibatnya, pikiran yang mencatat dan perhatian akan melemah, yang bisa berakibat pada banyak pemikiran. Atau jika tidak, kemalasan dan kelambanan (thina-middha) mungkin masuk, mengakibatkan pikiran menjadi tumpul dan mengantuk. Oleh sebab itu, anda harus berhati-hati dalam mengamati dan catat dengan penuh perhatian.

Catat Pikiran yang Mengembara

Apabila pikiran mengembara di saat sedang mengamati baik gerakan kembung dan kempis atau duduk dan sentuh, maka harus mencatatnya sebagai ’mengembara, mengembara.’ Catat dengan mantap dan penuh perhatian hingga pikiran yang mengembara berhenti. Saat pikiran yang mengembara lenyap, kembali ke pengamatan terhadap objek utama, baik kembung kempis atau duduk sentuh. Pemikiran jenis apapun seperti berimajinasi, merencanakan, merenung, atau mempertimbangkan harus diamati dengan penuh perhatian dan dicatat sampai hilang.

Jika anda memiliki gambaran batin mengenai seseorang atau sebuah objek, amati sebagai ’melihat, melihat.’ Catat dengan cepat, penuh perhatian, dan tekun hingga gambaran itu hilang. Apabila anda menemukan kesenangan dalam melihatnya, dan jika memandanginya tanpa mencatat, gambaran tersebut bukan hanya akan bertahan tetapi akan menjadi lebih jelas. Akibatnya, jejak pikiran yang panjang tentang gambaran itu akan terjadi. Beberapa meditator bahkan tidak sadar akan pemikiran mereka dan berpikir bahwa sedang mencatat kembung dan kempis. Jika mereka tidak mengamati batin yang mengembara, maka tidak akan bisa tenang dengan mudah dan konsentrasi tak akan terbangun.

Oleh karena itu, anda harus sangat berhati-hati mengamati dan catat gambaran batin segera setelah muncul tanpa memeriksanya atau berpikir mengenainya. Bila gambaran itu telah hilang, kembali mencatat kembung dan kempis atau duduk dan sentuh.

Demikian pula, ketika kondisi batin seperti nafsu, kemelekatan, merekati, atau keinginan timbul, amati dan catat segera setelah menyadari kehadirannya. Catat sebagai ’nafsu,’ ’kemelekatan,’ ’merekat,’ atau ’keinginan’ hingga lenyap. Kondisi batin lainnya seperti kemarahan, keputusasaan, frustasi, kemalasan, sukacita, kesedihan, atau kebahagiaan juga harus dicatat sebagai ’kemarahan,’

’keputusasaan,’ dan sebagainya. Amati dan catat dengan penuh perhatian dan tekun sampai lenyap.

Baik atau Buruk: Semuanya Harus Dicatat

Apapun yang timbul dalam pikiran, baik atau buruk, harus diamati dan dicatat. Bukan merupakan praktek benar bila hanya mencatat kondisi pikiran yang menyedihkan dan tidak bajik dan mengabaikan kondisi batin yang menyenangkan dan yang bajik. Tujuan dari mengamati batin adalah melenyapkan kemelekatan terhadap apa yang disebut jiwa, orang, makhluk, atau ego (*atta*). Untuk melepaskan kemelekatan, harus mengerti sifat dasar dari batin. Apabila ingin memahami batin dalam sifat sejatinya, anda harus mengamati apapun yang muncul di dalamnya, baik atau buruk. Jika hanya mengamati kondisi batin yang menyedihkan dan mengabaikan yang sebaliknya, maka anda tidak akan memahami sifat sejati dari kondisi batin tersebut. Akibatnya, anda akan mengambil kondisi batin ini sebagai sebuah jiwa, seseorang, sebuah makhluk, atau sebuah ego. Dan kemudian menjadi melekat pada kondisi tersebut.

Oleh sebab itu, semua kondisi batin bajik atau pemikiran seperti rasa hormat, keyakinan, harapan untuk melatih kemurahan hati, menjalani *sila uposatha*, memuja Buddha, atau mendengarkan ceramah *Dhamma* harus diamati dan dicatat sesuai kondisinya.

Sebagai kesimpulan: Bila anda tidak mengamati batin dalam segala perwujudannya, maka tidak akan memahami sifat sejatinya. Akibatnya, keyakinan salah akan mengambil batin sebagai sebuah diri, seseorang, sebuah makhluk, atau sebuah ego. Tujuan mengamati batin adalah untuk mengatasi pandangan salah tentang diri atau kepribadian.

Apabila sebuah pemikiran timbul, dan anda tidak mengamati pemikiran itu, maka akan terjerat dalam pandangan salah tentang diri dan melekatinya sebagai diri yang kekal atau jiwa. Kalau tidak, anda

akan memiliki pandangan salah, ’Saya sedang berpikir,’ atau ’Terdapat saya yang sedang berpikir,’ dan hasilnya meditator akan melekat padanya.

Sebaliknya, jika anda mencatat pemikiran sebagai ’berpikir’ atau ’berimajinasi’ dengan penuh perhatian dan terus-menerus ketika muncul, maka akan memahami proses berpikir dalam sifat sebenarnya. Kemudian tidak akan ada pandangan salah atau kemelekatan kepadanya sebagai diri, orang, makhluk, atau ego. Juga tidak akan ada pandangan salah tentang diri atau kepribadian. Hasilnya, kekotoran batin seperti keserakahan atau kemarahan yang bersumber dari pandangan salah tentang diri atau kepribadian tidak akan bisa muncul pada saat itu.

Mengetahui Tiga Karakteristik

Saat perhatian penuh, konsentrasi, dan pandangan terang tumbuh lebih kuat, anda akan menyadari bahwa pemikiran akan hilang dalam waktu singkat ketika dicatat dengan penuh perhatian. Kemudian anda sampai pada pemahaman akan sifat sejati dari batin. Anda akan menyadari bahwa diri ini tidak kekal dan tidak memuaskan dikarenakan oleh timbul dan tenggelamnya, dan bersifat ilusi, tidak memiliki inti yang bisa dianggap sebagai seseorang atau makhluk. Ini adalah memahami ketiga karakteristik dari batin: karakteristik dari ketidakkekalan (*anicca lakkhaṇa*), karakteristik dari penderitaan (*dukkha lakkhaṇa*), dan karakteristik dari tanpa diri (*anattā lakkhaṇa*).

Itulah sebabnya penting untuk mencatat semuanya dan setiap kondisi batin segera setelah timbul, apakah berpikir, berimajinasi, nafsu, kemarahan, keputusasaan, kemalasan, atau kebahagiaan. Karena meditasi pandangan terang merupakan pekerjaan batin atau latihan batin, maka hal yang paling penting adalah mengamati dan mencatat batin atau berperhatian penuh terhadap kondisi batin (*cittānupassanā*).

Bagaimana Mengamati Perasaan

Saya ingin menyampaikan sedikit tentang perhatian penuh terhadap perasaan. Seorang pemula biasanya mengalami perasaan tidak menyenangkan seperti kekakuan, kesemutan, kesakitan, atau rasa sakit dalam waktu sekitar sepuluh menit duduk untuk berlatih. Bagi seorang meditator berpengalaman, perasaan tidak menyenangkan dimulai setelah kira-kira satu jam.

Saat suatu perasaan tidak menyenangkan timbul, selama masih belum dominan, anda harus terus mengamati objek utama, yakni, kembung dan kempis atau duduk dan sentuh. Hanya ketika perasaan tidak menyenangkan tersebut menjadi begitu kuat sehingga objek utama tidak dapat dicatat lagi, anda harus membawa kesadaran menuju kekakuan, kesemutan, kesakitan, atau rasa sakit dan mengamatinya dengan penuh perhatian. Jika perasaan tidak menyenangkan itu lemah, biasanya akan segera berkurang atau lenyap. Jika perasaan tidak menyenangkan kuat, biasanya tidak melemah atau lenyap, dan anda akan merasa perasaan tidak menyenangkan tersebut semakin kuat. Itu tidak benar-benar semakin kuat, tetapi anda lebih jelas mengalami yang tidak menyenangkan atau sifat tak tertahankan dari perasaan tidak menyenangkan.

Saat mengamati perasaan, tidak penting apakah perasaan tersebut berkurang atau bertambah, atau apakah perasaan tersebut hilang atau tidak. Apa yang penting adalah memahami karakteristik khusus dan umum dari perasaan.

"Aniṭṭhaphoṭṭhabbānubhavanalakkhaṇāṃ dukkhindriyaṃ."[cviii]

Seperti dijelaskan oleh kitab komentar, karakteristik khusus dari perasaan tidak menyenangkan adalah tidak menginginkan atau sensasi yang tidak tertahankan. Ketika mencatat perasaan tidak menyenangkan ini sebagai 'sakit, sakit' atau 'kebas, kebas', anda memiliki kondisi batin bajik yang timbul dari meditasi perhatian

penuh. Menderita perasaan tidak menyenangkan merupakan hasil dari melakukan tindakan tidak bajik di masa lalu, tetapi dengan penuh perhatian mengamati perasaan tidak menyenangkan adalah kondisi batin bajik yang timbul dari praktek meditasi *vipassanā*. Anda perlu memahami perbedaan antara penderitaan yang disebabkan oleh perasaan tidak menyenangkan dan kebajikan dari mengamatinya dengan penuh perhatian, saat sedang mengamati perasaan-perasaan tidak menyenangkan.

Ketika dengan jelas memahami poin ini, anda akan sabar dengan rasa sakit sebanyak yang bisa dihadapi, dan mengamatinya dengan penuh perhatian sebagai ’sakit, sakit’ atau ’kebas, kebas.’ Kemudian, batin akan menjadi lebih tenang dan akan dapat melihat sifat tak tertahankan dari perasaan tidak menyenangkan lebih jelas. Ini berarti dengan jelas memahami karaktersitik khusus atau spesifik dari perasaan tidak menyenangkan. Ketika memahami sifat sejatinya, perasaan tidak menyenangkan mungkin berkurang atau hilang. Setelah hilang, anda harus kembali ke objek utama dan teruskan pengamatan seperti biasa.

Jika rasa sakit tersebut tidak berkurang atau hilang tapi semakin parah, anda tidak boleh menyerah dalam mencatatnya. Ingat pepatah, ”Kesabaran menuntun pada *Nibbāna*.” Dengan sabar mengamati perasaan tidak menyenangkan sebanyak yang dapat dilakukan dan teruskan pencatatan.

> *”Uppannaṃ uppannaṃ dukkhaṃ vīriyena abhibhavitvā bhāvanaṃ sampādeti.”*[cix]

Kutipan yang berasal dari kitab komentar *Visuddhimagga* ini maksudnya, ”Semua penderitaan yang muncul harus diatasi dengan usaha sepenuhnya. Dengan cara ini, meditasi tercapai.” Simpan kata-kata ini dalam batin dan catat rasa sakit dengan usaha yang tak berkurang dan ketabahan yang kokoh.

Saat mengamati perasaan tidak menyenangkan, anda akan sampai pada penglihatan bahwa ada rasa sakit dan pikiran yang mencatat, atau rasa kebas dan pikiran yang mencatat. Anda sadar bahwa kedua hal ini hadir berpasangan. Ini merupakan pemahaman yang membedakan antara objek dan pikiran yang mencatat. Ketika mengamati rasa sakit, anda tidak akan sadar terhadap kaki, tangan, atau paha yang kesakitan. Juga tidak akan sadar atas seseorang atau makhluk yang mengalami rasa sakit, tetapi hanya akan mengetahui sifat dasar dari rasa sakit. Pengetahuan pandangan terang ini untuk sementara menghapus pandangan salah tentang kepribadian.

Pada saat itu sangat menarik untuk mengamati rasa sakit karena anda akan melihat itu bukan seseorang, makhluk, atau diri yang mengalami perasaan tidak menyenangkan. Hanya ada proses mengetahui yang terus-menerus berlangsung dengan setiap pencatatan. Saat mengamati rasa sakit, setelah perasaan tersebut mencapai puncak intensitasnya, perasaan tersebut mungkin perlahan-lahan berkurang atau berkumpul ke satu titik kecil kira-kira seukuran jari kelingking. Kemudian mungkin akan tiba-tiba meledak dan lenyap, atau perasaan tersebut mungkin pelan-pelan menyebar dan berangsur hilang. Ini menunjukkan sifat tidak kekal dari perasaan tidak menyenangkan. Dengan pemahaman ini anda juga akan sampai pada penglihatan akan ketidak-memuaskan dan sifat tanpa diri dari rasa sakit.

Oleh karena karakteristik dari ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa diri, biasa bagi semua fenomena batin dan jasmani, maka disebut karakteristik ”biasa” atau ”umum”. Jika penuh perhatian mengamati dan mencatat perasaan tidak menyenangkan dengan sepenuh usaha dan kesabaran besar, anda tidak hanya akan memperoleh pengertian benar dengan merealisasi karakteristik khusus dan umum, tetapi juga akan dapat mengatasi perasaan menyakitkan itu dengan cepat.

Dalam tahap latihan yang lebih maju, ketika anda mengamati dan mencatat suatu perasaan menyakitkan, perasaan tersebut segera tenggelam. Rasa sakit timbul, anda mencatatnya, dan kemudian anda melihatnya hilang seketika. Anda menemukan bahwa rasa sakit bahkan tidak berlangsung sejenak, tapi terus-menerus timbul dan tenggelam. Seperti tetesan air hujan yang jatuh dari atap: segera setelah air menyentuh tanah, meletus seperti gelembung.

Dikatakan, ”*vedanā pubbuḷupamā*”[cx] yang artinya perasaan itu seperti gelembung. Saat mengalami kebenaran Dhamma, sebagaimana dijelaskan oleh Buddha, melalui pengetahuan pandangan terang sendiri, anda akan merasa sangat senang dan bahagia. Meskipun merasa senang dan bahagia ketika melihat perasaan tidak menyenangkan meletus seperti gelembung, perasaan senang itu juga harus diamati dan dicatat sebagai ’bahagia, bahagia’ atau ’senang, senang.’

Ketika, melalui pengetahuan pengalaman sendiri, anda sampai ada penglihatan akan perasaan menyakitkan hanya sebagai tidak menyenangkan dan tidak memuaskan, anda telah memahami sifat sejati dari perasaan tidak menyenangkan dan tak akan berpikir, ’Saya merasa sakit’ atau ’Saya merasa kebas’ berdasarkan pandangan terhadap diri, seseorang, atau makhluk, tetapi mengerti sifat sejati dari rasa sakit dan pikiran yang mencatat sebagaimana adanya. Pemahaman tentang tanpa diri tidak bisa diperoleh melalui pemikiran filosofis atau penalaran. Ini hanya bisa diperoleh melalui pengetahuan pandangan terang yang berasal dari latihan meditasi. Oleh sebab itu, Buddha menyebut pemahaman yang diperoleh melalui meditasi (*bhāvanā ñāṇa*) *atakkāvacaro*, artinya tidak bisa dibayangkan melalui penalaran atau bukan merupakan objek dari penalaran.

Dengan pemahaman ini anda akan menghargai nilai dari pengamatan terhadap perasaan tidak menyenangkan dan melihat pentingnya mencatat perasaan tidak menyenangkan dengan ketekunan tak tergoyahkan dan usaha tanpa henti.

Dalam khotbah ”Landasan Perhatian Penuh,” Sang Buddha berkata,

> *“Iti vedanā iti vedanāya samudayo iti vedanāya atthaṅgamo.”*[cxi]

> “Demikianlah perasaan, demikian asalnya, demikian lenyapnya.”[cxii]

Tiga Cara Mengamati Perasaan Tidak Menyenangkan

Ada tiga cara berhadapan dengan perasaan menyakitkan atau tidak menyenangkan. Cara pertama adalah ’konfrontasi’, yang artinya mengamati rasa sakit dengan tegas dan penuh perhatian. Tanpa mengabaikan rasa sakit atau menyerah atas pencatatan, meditator melakukan usaha keras ke dalam latihan. Ini ibarat berhadapan muka dengan musuh dalam sebuah pertempuran. Karena ini adalah metode yang keras, cara ini akan melelahkan. Namun akan membantu memahami sifat dari perasaan tidak menyenangkan dalam waktu pendek dan dengan lebih cepat mengatasi perasaan tidak menyenangkan.

Saat perasaan tidak menyenangkan sangat kuat dan kokoh, meditator boleh mencoba metode kedua. Metode ini adalah ’metode gerilya.’ Ketika kekuatan musuh jauh lebih kuat, meditator tidak perlu menghadapinya secara langsung, tetapi hadapilah seperti dalam ’perang gerilya’ dengan menyerang sekali-sekali, dengan kelompok kecil.

Sama halnya, ketika maditator dengan penuh perhatian mengamati perasaan tidak menyenangkan semampunya, namun perasaan tersebut bertahan dan tidak hilang, meditator menjadi kelelahan. Maka seharusnya meditator mengubah objek dan beralih pada pencatatan terhadap kembung dan kempis perut atau objek lainnya. Ini seperti beristirahat di bawah teduhnya pohon yang sejuk setelah keluar dari terik matahari.

Ketika mendapatkan kembali kekuatan, catat perasaan tidak menyenangkan lagi. Saat meditator kelelahan, beristirahat lagi di bawah teduhan dengan beralih ke objek lain. Teruskan dengan cara ini hingga perasaan tidak menyenangkan telah hilang.

Apabila masih belum berhasil, maka gunakan metode ketiga. Metode ketiga adalah ’membujuk’ musuh. Ketika perasaan tidak menyenangkan sangat dasyat, meditator tidak boleh mengamatinya dengan penuh perhatian tetapi hanya mencatatnya dengan ringan, tanpa hilang kesadaran terhadapnya. Metode ini tidak melelahkan atau meletihkan.

Ini ibarat seseorang yang berenang di sungai dan ketika merasa lelah, berpegang pada sebatang kayu atau sepotong bambu yang mengapung di sungai. Metode ini tidak meletihkan, namun membutuhkan seseorang yang mengikutinya lebih lama untuk mengerti dan mengatasi rasa sakit. Anda dapat memilih menerapkan metode yang paling sesuai untuk setiap situasi.

Kewaspadaan

Ketika menerapkan salah satu dari tiga metode ini, anda harus memberi perhatian khusus pada hal-hal berikut ini. Meditator yang menderita penyakit jantung, darah tinggi, atau masalah pusing/pening kepala sebaiknya tidak menggunakan metode pertama yaitu ’konfrontasi’ langsung. Karena ini merupakan metode yang keras, penyakit bisa bertambah buruk. Meditator seperti ini bisa menggunakan metode kedua atau ketiga tergantung pada situasi. Apabila meluangkan waktu untuk mengamati perasaan menyakitkan dengan dua metode ini, maka seiring waktu meditator bisa lega dari penyakit dan penderitaan mereka.

Ada satu poin yang harus diperhatikan. Ketika meditator mengamati perasaan tidak menyenangkan, pada awalnya rasa sakit seakan-akan bertambah kuat. Lalu meditator akan mengira, ”Semakin

saya mencatat, semakin kuat rasa sakitnya," dan oleh sebab itu meditator akan ragu-ragu untuk mengamati perasaan tidak menyenangkan tersebut atau menjadi takut terhadap perasaan tidak menyenangkan tersebut. Sesungguhnya, rasa sakit yang timbul tidak bertambah buruk tetapi konsentrasi yang bertambah kuat. Saat pikiran belum tenang dan terkonsentrasi, rasa sakit tidak begitu jelas atau nyata. Ketika pikiran menjadi tenang dan konsentrasi berkembang, pikiran yang mencatat dapat menyadari sifat rasa sakit dengan lebih jelas, dan dengan demikian, kelihatan seakan-akan rasa sakit bertambah kuat. Oleh karena itu, meditator tidak boleh menyerah dalam mengamati rasa sakit, tetapi catat dengan gagah berani. Ketika meditator mengerti rasa sakit dan sifat sejatinya, rasa sakit biasanya akan melemah atau hilang sama sekali.

Ada hal lain yang harus diketahui. Beberapa meditator berpikir hanya perasaan tidak menyenangkan yang timbul selama meditasi yang harus diamati dan bukan perasaan tidak menyenangkan yang timbul disebabkan oleh penyakit. Anggapan seperti ini tidak benar.

Perasaan tidak menyenangkan yang dialami selama meditasi adalah fenomena batin yang berhubungan dengan tubuh, demikian juga perasaan tidak menyenangkan yang dialami dari suatu penyakit. Semua proses batin dan jasmani merupakan fenomena yang harus diamati. Tidak ada fenomena batin dan jasmani yang tidak diamati. Oleh sebab itu, apakah perasaan tidak menyenangkan itu timbul dari meditasi atau dari suatu penyakit, semua harus dicatat dan diamati untuk memahami ketidakkekalannya, tidak memuaskan, dan sifat tanpa dirinya.

Tercerahkan dengan Mengamati Rasa Sakit

Di Sri Lanka ada catatan dari jaman dulu yang memberi contoh orang tercerahkan dengan melakukan pengamatan terhadap perasaan menyakitkan yang disebabkan oleh suatu penyakit. Saya ingin bercerita tentang salah satu dari contoh ini. Ada seorang bhikkhu

senior yang sakit dan menderita sakit parah. Rasa sakit tersebut begitu kuat sehingga beliau tidak bisa makan dengan tangannya sendiri maupun mengendalikan isi perut dan kantung kemihnya. Beliau merintih dan menggeliat di atas tempat tidurnya. Melihat bagaimana menderitanya sang bhikkhu senior, seorang bhikkhu muda dipenuhi oleh rasa keterdesakan spiritual, berkata, "Bentukan-bentukan yang berkaitan dengan daya hidup (*jīvitindriya*) merupakan penderitaan."

Lalu bhikkhu senior itu berkata, "Sahabatku, jika saya meninggal dalam keadaan ini, saya yakin akan dilahirkan kembali di alam surgawi. Saya tidak meragukannya. Tetapi saya tidak bisa mengabaikan moralitas saya demi manfaat dilahirkan kembali di alam surgawi. Untuk menikmati kesenangan inderawi di alam-alam surgawi sama dengan melepas jubah dan mengabaikan pengendalian terhadap kode displin bhikkhu. Jadi, saya akan berusaha meninggal tanpa kehilangan moralitas saya."

Kitab sub komentar dari *Visuddhimagga* menjelaskan kata-kata ini sebagai berikut, "Moralitas yang saya jaga tidak akan ada lagi di kehidupan saya berikutnya. Oleh karena itu, saya akan meninggal tanpa dilahirkan kembali agar tidak kehilangan moralitas saya."[cxiii]

Ini artinya sang bhikkhu senior ingin berusaha mencapai *Parinibbāna*. Setelah mengatakan kata-kata ini, bhikkhu senior itu dengan penuh perhatian mengamati perasaan menyakitkan yang disebabkan oleh penyakitnya. Beliau menyadari karakteristik ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri kemudian sedikit demi sedikit melalui tahapan pengetahuan pandangan terang. Akhirnya, beliau mencapai semua pengetahuan jalan dan buah dan menjadi tercerahkan sepenuhnya.[cxiv]

Saat kita mengetahui cerita ini, sudah jelas bahwa pemadaman terhadap kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan adalah dapat dicapai dengan mencatat perasaan tidak menyenangkan yang

disebabkan oleh suatu penyakit. Sebenarnya, ini bukan sesuatu yang luar biasa tetapi sesuatu yang alami.

Sekarang Ini, Juga, Penyakit Disembuhkan

Dewasa ini, kita banyak bertemu orang yang, melalui pengamatan terhadap perasaan menyakitkan dari suatu penyakit, bukan hanya membuat kemajuan dalam meditasi tetapi juga telah mengatasi penyakit mereka. Sejumlah besar pasien telah disembuhkan dari penyakit seperti masalah kencing, bisul perut, bisul bernanah, atau dalam satu kasus simpul saraf di tumit menyebabkan rasa sakit tak tertahankan dan perlu operasi. Namun, meditator harus berhati-hati mengenai hal ini: tujuan mencatat rasa sakit bukan untuk membuatnya hilang tetapi untuk memahami sifat sejatinya.

Oleh sebab itu, setiap perasaan yang muncul, apakah itu menyenangkan atau tidak menyenangkan, harus dengan penuh perhatian diamati untuk memahami sifat sejatinya. Buddha berkata bahwa perasaan menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan, dan bukan perasaan menyenangkan maupun tidak menyenangkan harus diamati sebagaimana adanya.

Jangan Ubah Postur Tubuh – Bangkit dan Jalan

Sehubungan dengan perasaan tidak menyenangkan, ada beberapa hal yang ingin saya sampaikan. Meskipun meditator mengamati rasa sakit dengan sangat sabar, wajar jika sampai pada titik di mana meditator ingin mengubah postur tubuh karena rasa sakit tidak berkurang atau hilang. Namun meditator tidak seharusnya mengubah postur tubuh dan harus tetap duduk. Jika melakukannya, maka akan terbiasa dengan keinginan untuk segera mengubah postur tubuh begitu ada sedikit rasa sakit, atau mengubah postur setelah duduk untuk waktu lama bahkan di saat tidak ada rasa sakit. Ini akan memecah momentum konsentrasi meditator.

Karena itu, jika meditator memiliki keinginan mengubah postur

tubuh disebabkan oleh rasa sakit tak tertahankan, meditator harus bangkit dan berlatih meditasi jalan. Jangan hanya berjalan untuk sementara waktu sambil menghilangkan rasa sakit atau mengistirahatkan kaki; berjalanlah paling sedikit satu jam, atau sedikit lebih lama. Baru kemudian meditator boleh duduk kembali.

Tidak Menyadari Perasaan-Perasaan Menyenangkan

Tidak banyak yang bisa dikatakan sehubungan dengan perhatian penuh terhadap perasaan menyenangkan. Lebih mudah diingat untuk mengamati atau berperhatian penuh terhadap perasaan tidak menyenangkan seperti rasa sakit, kebas, atau perasaan batin yang tidak menyenangkan, tetapi meditator cenderung lupa mengamati perasaan menyenangkan. Karena itu, harus sangat berhati-hati untuk mengamati perasaan menyenangkan juga.

Selalu berperhatian penuh dalam mencatat perasaan menyenangkan secara penuh perhatian sampai perasaan menyenangkan tersebut hilang. Saat bahagia, catat sebagai ’bahagia, bahagia.’ Saat senang, catat sebagai ’senang, senang.’ Ketika pencatatan berjalan baik, amati itu sebagai ’berjalan baik, berjalan baik.’ Ketika pikiran tenang, catat sebagai ’tenang, tenang.’ Di saat ada rasa suka, catat sebagai ‘rasa suka, rasa suka.’ Ketika merasakan suatu perasaan menyenangkan, catat sebagai ’menyenangkan, menyenangkan.’ Saat puas dengan diri sendiri, catat sebagai ’puas, puas.’ Ketika kegiuran timbul, catat sebagai ’kegiuran, kegiuran.’

Menyadari Objek-Objek Lain

Ketika mengamati gerakan kembung dan kempis perut selama meditasi duduk, kadang-kadang mendengar suara yang keras atau tajam. Suara apapun yang jelas harus diamati dan dicatat sebagai ’mendengar, mendengar.’ Saat suara tersebut hilang, meditator harus kembali mencatat kembung dan kempis. Jika suara tidak berhenti dalam waktu singkat tetapi bertahan, meditator harus mengabaikan suara itu dan catat kembung dan kempis atau objek dominan yang

lain. Kadang-kadang meditator bisa mendengar suara yang tidak begitu keras atau jelas, misalnya suara mobil yang lewat di kejauhan. Meditator tidak perlu mencatat jenis suara seperti ini; sebaliknya, tetap mengamati objek lain yang lebih jelas.

Apabila mencium bau harum atau bau busuk selama meditasi duduk atau berjalan, meditator harus mencatatnya sebagai 'mencium, mencium.' Jika berpikir tentang bau tersebut, catat sebagai 'berpikir, berpikir.' Jika suka atau mendambakan bau tersebut, catat sebagai 'menyukai, menyukai' atau 'ingin, ingin.' Apabila tidak menyukai bau tersebut, catat sebagai 'tidak suka, tidak suka.' Amati dan catat setiap bau sesuai dengannya, dalam sifat sejatinya.

Objek-objek ini termasuk dalam bagian 'Enam Landasan' dan 'Lima Rintangan' dalam bab 'Perenungan terhadap Objek-objek Pikiran,' dalam khotbah "Landasan Perhatian Penuh."

Kesadaran Dalam Kegiatan Sehari-Hari

Ketika anda berniat duduk untuk makan, pertama-tama catat niat untuk duduk sebagai 'niat, niat.' Saat duduk, amati gerakan tubuh saat menurunkannya, dan catat sebagai 'duduk, duduk.' (Instruksi-instruksi ini diberikan kepada anda yang duduk di lantai di ruang makan, karena itu merupakan kebiasaan di Myanmar dan negara-negara Asia lainnya.) Saat menyentuh matras, catat sebagai 'menyentuh, menyentuh,' dan ketika mengubah posisi tangan atau kaki, catat sebagai 'mengubah, mengubah.' Dengan cara ini, amati semua gerakan yang berbeda-beda sedetail mungkin hingga anda duduk dengan nyaman. Amati tindakan duduk dengan cara ini kapanpun anda harus duduk. Semakin banyak detil yang bisa diamati, semakin baik.

Ketika duduk dengan nyaman di meja, lihat alat-alat makannya, catat 'melihat, melihat' atau 'memandang, memandang.' Saat anda meraih sendok, catat sebagai 'meraih, meraih.' Saat anda menyentuh

sendok, catat sebagai ’menyentuh, menyentuh.’ Ketika mengambil nasi, catat sebagai ’mengambil, mengambil.’ Saat mengangkat sendok ke mulut, catat sebagai ’mengangkat, mengangkat.’ Saat menekuk kepala sedikit, catat sebagai ’menekuk, menekuk.’ Ketika membuka mulut, catat sebagai ’membuka, membuka.’ Ketika memasukkan makanan ke dalam mulut, catat sebagai ’memasukkan, memasukkan.’ Ketika menurunkan tangan kembali, catat sebagai ’turunkan, turunkan.’ Saat mulai mengunyah makanan, catat sebagai ’mengunyah, mengunyah.’ Saat merasakan makanan, catat sebagai ’merasakan, merasakan.’ Ketika menelannya, catat sebagai ’telan, telan.’ Saat mencatat seluruh tindakan dan gerakan sedetil mungkin, anda pasti akan mendapatkan manfaat yang mengejutkan.

Demikian pula, anda harus mengamati seluruh kegiatan sehari-hari lainnya dengan detil. Kegiatan seperti bangun tidur, bangun, mencuci muka, mandi, membersihkan atau ganti pakaian, pergi ke kamar kecil, minum, menyiapkan tempat tidur, atau berbaring. Anda harus bergerak selambat mungkin supaya bisa mengamati masing-masing dan setiap kegiatan. Saat pergi ke tempat tidur, amati ’berbaring’ atau ’sentuh’ dengan ringan dan secara dangkal. Apabila mengamati postur tubuh berbaring atau titik sentuh dengan penuh perhatian, anda barangkali tidak bisa tertidur.

Praktek yang Pasti

Saat anda secara terus-menerus berperhatian penuh dan berlatih tanpa celah, anda tidak hanya akan mengikuti instruksi Buddha, tetapi juga bisa mencapai pencerahan. Dalam *Apaṇṇaka Sutta*, Buddha menjelaskan praktek tak terelakkan yang pasti membawa pada pencerahan (*apaṇṇakapaṭipadā*).[cxv]

Buddha berkata bahwa dengan pemenuhan tiga faktor berikut ini, seseorang tanpa diragukan lagi bisa sepenuhnya tercerahkan:

- Menjaga pintu enam indera (*indriyesu guttadvāro*)

- Makan tidak berlebihan (*bhojane mattaññū*)
- Taat pada perhatian penuh (*jāgariyaṃ anuyutto*)

Buddha menjelaskan poin pertama sebagai, *"Cakkhunā rūpaṃ disvā na nimittaggāhī hoti nānubyañjanaggāhī.*"[cxvi] Itu artinya, "Setelah melihat sebuah bentuk dengan mata, seseorang tidak menangkap tandanya, seseorang juga tidak menangkap detilnya." Diterapkan untuk semua pintu indera, itu maksudnya ia harus senantiasa penuh perhatian terhadap apapun yang dilihat, didengar, dicium, dirasakan, disentuh, atau dipikir demi menjaga ke-enam pintu indera terhadap kekotoran batin.

Sehubungan dengan poin ketiga, Buddha berkata bahwa di siang hari seseorang harus berlatih meditasi jalan dan duduk secara bergantian untuk mengatasi rintangan-rintangan. Saat malam, ia boleh membagi waktu ke dalam tiga periode. Selama waktu jaga pertama dan ketiga ia harus berlatih meditasi jalan dan duduk untuk menyingkirkan rintangan. Ia seharusnya hanya tidur empat jam selama waktu jaga kedua. Selama dua puluh jam yang tersisa ia harus berlatih meditasi tanpa interupsi. Inilah artinya selalu waspada dan penuh perhatian.
Singkatnya:

> Jaga pintu indera anda
> Mengkonsumsi makanan tidak berlebihan
> Waspada dan penuh perhatian
> Ini merupakan praktek beruas tiga
> Yang menuntun pada pencapaian *Nibbāna*
> Dan pembebasan pasti.

Kemajuan dari Pengetahuan Pandangan Terang

Pengertian adalah Pandangan Terang

Tujuan dari meditasi pandangan terang adalah memahami karakteristik individu yang berlaku khusus untuk fenomena batin dan jasmani dan juga karakteristik umum dari ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri yang lazim bagi semua objek batin dan jasmani. Oleh karena tujuannya adalah memahami sifat sejati dari fenomena, tugas meditator dalam meditasi pandangan terang belum selesai hanya dengan mencapai pikiran yang tenang dan tenteram. Perlu dipahami bahwa tugas seorang meditator hanya tercapai ketika telah memperoleh pengertian atau realisasi. Apabila tidak sepenuhnya menangkap poin ini, meditator mungkin beranggapan bahwa telah menyelesaikan tugasnya ketika pikiran menjadi tenang dan mengalami sedikit kebahagiaan; oleh karenanya mungkin meditator menyerah sebelum mencapai tujuan akhir.

Pengetahuan Pandangan Terang Pertama: Pengetahuan Pandangan Terang yang Dapat Membedakan Antara Fenomena Batin dan Jasmani

(nāmarūpaparicchedа ñāṇa)

Saat pikiran telah dimurnikan dan tenang, meditator bisa melihat objek dan pikiran yang mencatat. Meditator melihat bahwa gerakan kembung dan kempis berbeda dari pikiran yang mengamatinya, atau bahwa gerakan mengangkat dan mendorong berbeda dari pikiran yang mencatatnya. Meditator akan bisa melihat bahwa objek sebagai fenomena jasmani, berbeda dari pikiran yang mencatat, yang adalah fenomena batin. Pemahaman ini disebut pengetahuan pandangan terang yang melihat fenomena batin dan jasmani.

Ketika konsentrasi semakin dalam, meditator tidak akan lagi mempersepsikan bentuk perut ketika mencatat kembung dan kempisnya. Namun, apa yang dilihat dengan sangat jelas adalah

gerakan maju dan mundur. Ini merupakan pemahaman terhadap karakteristik khusus dari unsur angin, yakni gerak; dan juga merupakan sebuah contoh pengetahuan pandangan terang yang melihat fenomena batin dan jasmani.

Pengetahuan Pandangan Terang Kedua:
Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Sebab dan Akibat

(paccayapariggaha ñāṇa)

Selanjutnya meditator sampai pada pemahaman terhadap hubungan sebab dan akibat antara fenomena batin dan materi. Selama meditasi duduk, meditator sadar bahwa disebabkan oleh gerakan kembung perut, pikiran mencatat timbul. Sama halnya, disebabkan oleh gerakan kempis perut, pikiran mencatat kempis timbul. Saat meditasi jalan, meditator menyadari bahwa gerakan terjadi karena adanya niat untuk mengangkat kaki. Dan selama kegiatan sehari-hari, meditator menyadari bahwa gerakan menekuk timbul karena adanya niat untuk menekuk, atau gerakan meregangkan timbul karena adanya niat untuk meregangkan. Pemahaman ini disebut pengetahuan pandangan terang akan sebab dan akibat.

Pengetahuan Pandangan Terang Ketiga:
Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Pemahaman yang Jelas

(sammasana ñāṇa)

Ketika perhatian penuh berkembang dan konsentrasi lebih mendalam, meditator melihat awal, pertengahan, dan akhir dari tiap gerakan kembung, dan juga tiap gerakan kempis. Saat meditator mengamati perasaan menyakitkan, perasaan tersebut menjadi semakin jelas dan meditator melihat sifat ketidak-menyenangkan mereka dengan jelas. Apabila mengamatinya dengan penuh perhatian, meditator mengalami kelenyapan perasaan tersebut. Dengan melihat hal ini artinya memahami karakteristik dari ketidakkekalan.

Meditator akan sampai pada pemahaman tentang sifat tidak

memuaskan dari segala hal yang timbul dan tenggelam. Ini adalah pemahaman terhadap karakteristik dari tidak memuaskan. Meskipun meditator tidak ingin mengalami perasaan menyakitkan, namun perasaan tersebut muncul dalam meditasi. Meditator tidak bisa mengendalikan perasaan tersebut. Ini adalah karakteristik tanpa diri.

Saat penuh perhatian mengamati perasaan tidak menyenangkan seperti rasa nyeri dan rasa sakit, kesemutan dan kebas, meditator hanya menyadari objek, yang adalah rasa sakit, dan pikiran yang mencatat. Pada saat itu meditator hanya melihat kedua proses alami ini tanpa menyadari bentuk dari tubuh atau kaki lagi. Sehingga akhirnya meditator memahami bahwa tidak ada orang atau makhluk. Ini untuk merenungkan keadaan tanpa diri (*anattānupassanā*).

Memahami tiga karakteristik dari ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri disebut pengetahuan pandangan terang tentang pemahaman yang jelas. Semakin dalam konsentrasi, semakin baik pemahaman meditator terhadap karakteristik ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri. Seluruh fenomena jasmani dan pikiran yang mencatat tunduk pada ketiga karakteristik ini. Saat pengetahuan pandangan terang matang, sikap dan pandangan meditator akan berubah.

Pengetahuan Pandangan Terang Keempat: Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Timbul dan Tenggelam

(udayabbaya ñāṇa)

Ketika pengetahuan pandangan terang tentang pemahaman yang jelas matang, perasaan tidak menyenangkan seperti rasa nyeri dan rasa sakit sedikit demi sedikit berkurang, dan pengalaman meditasi meningkat. Saat mengamati perasaan tidak menyenangkan, meditator melihat perasaan tersebut menghilang dengan jelas dan seketika dengan tiap pencatatan, seakan-akan diambil dengan tangan.

Saat mengamati gerakan kembung dan kempis, meditator melihat serangkaian gerakan kecil muncul dan lenyap secara berurutan. Ketika mengamati kegiatan sehari-hari seperti duduk, berdiri, menekuk, atau meregangkan, meditator juga melihat banyak gerakan pecah-pecah yang timbul dan tenggelam, satu setelah yang lain. Saat meditasi jalan, meditator juga mengalami banyak gerakan kecil yang terpecah-pecah ketika mengangkat, mendorong, dan meletakkan kaki. Pemahaman ini disebut pandangan terang tentang timbul dan tenggelam.

Rintangan Pandangan Terang

Pada awal tahap keempat dari pengetahuan pandangan terang, hampir tidak ada perasaan tidak menyenangkan. Tambahan lagi, objek kelihatannya timbul untuk dicatat dengan sendirinya, dan pikiran yang mencatat berjalan dengan mudah tanpa banyak usaha. Karena pikiran sangat tenang dan tenteram, meditator mengalami suka cita dan kebahagiaan. Meditator merasakan kegiuran, dan sering mengalami kejadian bulu roma yang berdiri. Atau bisa melihat banyak jenis cahaya dalam pikiran. Pengalaman ini alami. Karena tubuh dan pikiran hening dan damai, merasa luar biasa bahagia dan tenteram. Oleh karena meditator belum pernah mengalami kebahagiaan dan kegembiraan seperti ini sebelumnya, meditator sangat menikmatinya.

Berdasarkan pengalaman pribadi dan langsung, meditator telah merealisasi tiga karakteristik dari ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri. Dan juga telah dengan jelas mengalami timbul dan tenggelam seketika dari fenomena, serta kondisi kebahagiaan dan kedamaian. Akibatnya, keyakinan semakin dalam dan rasa hormat pada Tiga Permata tumbuh lebih kuat. Meditator akan ingin membujuk orang tua, keluarga, sanak saudara, dan teman-teman untuk berlatih meditasi. Meditator menikmati kondisi batin ini.

Semua pengalaman baik ini disebut rintangan terhadap pandangan terang (*vipassanupakkilesa*) karena bisa menyebabkan

kemelekatan (*nikanti*) untuk timbul. *Nikanti* adalah sebuah bentuk keserakahan, dan itu bisa menghalang kemajuan lebih lanjut.
Dalam kitab suci, pencemaran terhadap pandangan terang terdaftar dengan cara berikut:

> *"Obhāso pīti passaddhi, adhimokkho ca paggaho; sukhaṃ ñāṇamupaṭṭhānamupekkhā ca nikanti ca."*[cxvii]

Sepuluh jenis *vipassanupakkilesas* tersebut adalah:

1. Cahaya *(obhāsa)*
2. Pandangan terang jelas (pengetahuan) *(ñāṇa)*
3. Kegiuran *(pīti)*
4. Ketenangan jasmani dan batin *(passaddhi)*
5. Kebahagiaan *(sukha)*
6. Kebulatan tekad *(adhimokkha)*
7. Usaha *(paggaho)*
8. Kepercayaan diri *(upaṭṭhāna)*
9. Keseimbangan batin *(upekkhā)*
10. Kemelekatan *(nikanti)*
    (pada sembilan pengalaman di atas)

Dari sepuluh pencemaran pandangan terang ini, hanya kemelekatan merupakan kondisi batin yang tidak bajik. Sembilan lainnya bersifat bajik. Ketika meditator menjadi melekat pada pengalaman-pengalaman ini menghalang kemajuan lebih lanjut dalam praktek. Hanya untuk alasan inilah maka disebut pencemaran.

Penting untuk dimengerti bahwa pengalaman-pengalaman menyenangkan ini juga harus dicatat supaya meditator bisa terbebas dari kemelekatan dan dapat melakukan kemajuan lebih lanjut dalam meditasi. Pemahaman ini disebut pemurnian terhadap pengetahuan dan pandangan atas apa yang merupakan jalan dan bukan jalan (*maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi*).

Pengetahuan Pandangan Terang Kelima:
Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Penghentian
(bhaṅga ñāṇa)

Setelah tahap keempat, anda sampai pada penglihatan timbul dan tenggelamnya fenomena bahkan lebih jelas lagi. Saat perhatian penuh semakin kuat, timbulnya objek batin dan jasmani menjadi kurang jelas dan anda hanya melihat tenggelamnya objek batin dan jasmani atau penghentiannya. Pada tahap ini bisa terjadi wujud dan bentuk dari tubuh menghilang. Kadang-kadang seluruh tubuh sepertinya menghilang sama sekali dan hanya kesadaran yang tersisa. Pada waktu seperti itu anda harus mengamati kesadaran ini sebagai 'mengetahui, mengetahui.'

Pengetahuan Pandangan Terang Keenam:
Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Ketakutan
(bhaya ñāṇa)

Ketika anda terus-menerus dihadapkan pada penghentian fenomena batin dan jasmani, meditator melihatnya sebagai sangat menakutkan. Terkadang benar-benar dikuasai rasa takut. Di saat seperti ini meditator harus mencatatnya sebagai 'takut, takut,' dan kondisi batin menakutkan ini akan hilang lagi.

Pengetahuan Pandangan Terang Ketujuh:
Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Penderitaan
(ādīnava ñāṇa)

Saat anda mengalami penghentian seluruh fenomena batin dan jasmani kapanpun anda mencatatnya, anda akan sampai pada penglihatan fenomena ini sebagai tidak memuaskan dan tidak menyenangkan. Walaupun anda harus tetap berperhatian penuh, tidak ada rasa antusias di sana dan anda merasa tidak bahagia dan sedih. Kadang-kadang anda bahkan bisa merasa putus asa. Ketika kondisi batin ini dicatat, kondisi ini akan lenyap.

Pengetahuan Pandangan Terang Kedelapan: Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Ketidakpuasan
(nibbidā ñāṇa atau nibbidānupassanā ñāṇa)

Selanjutnya, anda menjadi lelah akan dan tidak puas dengan fenomena batin dan jasmani yang anda alami setiap saat. Pencatatan menjadi gersang dan teknis, dan anda bisa merasa enggan melakukannya. Tetapi anda tetap terus mencatat bagaimanapun juga. Ini merupakan pengetahuan pandangan terang tentang ketidakpuasan.

Pengetahuan Pandangan Terang Kesembilan: Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Keinginan untuk Pembebasan
(muccitukamyata ñāṇa)

Karena anda lelah atas semua fenomena batin dan jasmani, anda ingin menyingkirkannya. Muncul keinginan yang kuat untuk melepaskan diri dari bentukan-bentukan berkondisi ini, tetapi sepertinya tidak ada tempat untuk pergi atau tinggal. Saat berlatih meditasi duduk anda tidak merasa puas dan santai, dan oleh karenanya anda bangkit dan berlatih meditasi jalan. Dan di saat berlatih meditasi jalan, anda ingin duduk kembali. Anda tidak merasa nyaman apapun yang sedang anda lakukan. Ini adalah pengetahuan pandangan terang tentang keinginan atas pembebasan dari seluruh bentukan (*muccitukamyata ñāṇa*).

Pengetahuan Pandangan Terang Kesepuluh: Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Pengamatan Ulang
(paṭisaṅkhā ñāṇa)

Oleh karena anda ingin melepaskan diri dari fenomena batin dan jasmani, anda mengamati jasmani dan batin sekali lagi. Saat mengamati fenemena batin dan jasmani, karakteristik dari ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri terlihat lebih jelas. Pada tahap ini, perasaan menyakitkan sekali lagi cukup nyata, tetapi akan hilang ketika dicatat. Anda sangat jelas menyadari bahwa

fenomena ini tidak kekal dan tidak memuaskan, dan anda tidak punya kendali atas seluruh fenomena ini. Ini adalah pengetahuan pandangan terang tentang pengamatan ulang terhadap ketiga karakteristik.

Pengalaman pada tahap ini dijelaskan dalam kitab suci sebagai:

"Pañcakkhandhe aniccato dukkhato rogato gaṇḍato..."[cxviii]

Dalam bahasa Indonesia, ini artinya, "(Ia melihat) kelima kelompok sebagai tidak kekal, sebagai menyakitkan, sebagai suatu penyakit, sebagai tumor..."

Lima kelompok dapat dialami dalam berbagai cara, sebagai:

1. 10 ciri ketidakkekalan
2. 25 ciri tidak memuaskan
3. 5 ciri tanpa diri

Setiap meditator melihat beberapa dari empat puluh ciri ini dengan nyata dan jelas.

Pengetahuan Pandangan Terang Kesebelas: Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Ketenang-Seimbangan Sehubungan dengan Bentukan-Bentukan (saṅkhārupekkhā ñāṇa)

Dengan pencatatan lebih lanjut, konsentrasi tumbuh lebih kuat dan pemahaman terhadap karakteristik ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri menjadi sangat jelas dan tajam. Pikiran yang mencatat juga menjadi sangat tenang, damai, dan tidak terganggu. Pencatatan terjadi seakan-akan dengan sendirinya, dan sekalipun anda menginginkan pikiran keluar menuju objek eksternal, pikiran tidak keluar. Tanpa membuat usaha yang disengaja, anda melihat objek timbul dan tenggelam. Perasaan putus asa dan kekecewaan yang telah dialami sebelumnya tidak muncul lagi.

Pencatatan menjadi mudah dan perhatian penuh mantap. Usaha tidak terlalu ketat maupun terlalu santai, dan anda merasa bukan bahagia maupun tidak bahagia. Pikiran tenang seimbang dan mengamati semua fenomena batin dan jasmani tanpa diskriminasi. Hanya ada objek dan kesadaran terhadapnya. Ini adalah pengetahuan pandangan terang tentang ketenang-seimbangan sehubungan dengan bentukan-bentukan.

Pengetahuan Pandangan Terang Keduabelas: Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Adaptasi (*anuloma ñāṇa*)

Saat pengetahuan pandangan terang tentang ketenang-seimbangan sehubungan dengan bentukan-bentukan matang, pencatatan mendapatkan momentum dan cepat. Saat itu anda mungkin berpikir, ”Apa yang sedang terjadi?” Ketika memikirkannya, konsentrasi melemah dan pencatatan kehilangan momentum. Kadang-kadang ada celah dalam pencatatan. Saat anda mengamati sekali kali dengan penuh perhatian, pencatatan mendapatkan momentum dan menjadi lebih cepat lagi. Tetapi jika anda mulai bertanya-tanya lagi apa yang sedang terjadi, pencatatan jatuh kembali ke cara biasanya sekali lagi. Tahap ini dijelaskan dalam *Visuddhimagga* sebagai pengetahuan pandangan terang tentang adaptasi. Ia mengadaptasi delapan tahap pengetahuan pandangan terang sebelumnya (pengetahuan pandangan terang sebenarnya hanya dimulai dengan tahap keempat) hingga tahap pandangan terang berikutnya, pengetahuan Jalan, melalui syarat-syarat pencerahan (*bodhipakkhiya dhamma*).[cxix] ”Pengetahuan pandangan terang tentang adaptasi” juga dikenal sebagai pengetahuan pandangan terang yang membawa pada pengetahuan Jalan (*vuṭṭhāna gāmini vipassanā ñāṇa*).

Perumpamaan Burung

Dahulu kala, kapten kapal laut biasa melepaskan seekor burung. Saat ingin mengetahui apakah kapal masih jauh atau sudah mendekati daratan. Burung akan terbang di keempat penjuru untuk mencari

pantai. Apabila burung tidak dapat menemukan daratan, burung akan kembali ke kapal. Namun, jika melihat daratan, burung tidak akan kembali ke kapal tetapi terbang lurus ke arah pantai. Kiasan ini disebutkan dalam kitab suci[cxx] untuk melukiskan pasang surut dari pengetahuan pandangan terang tentang adaptasi.

Saat meditasi berjalan baik, dan pikiran yang mencatat mendapatkan momentum dan cepat, ia bergerak menuju penghentian semua fenomena berkondisi. Ini dibandingkan dengan burung yang meninggalkan kapal untuk mencari pantai. Tetapi ketika pengetahuan pandangan terang ini masih belum matang, penghentian tidak dapat dicapai, dan pencatatan terjatuh kembali ke cara biasanya. Kadang-kadang mungkin ada celah dalam pencatatan. Ini dibandingkan dengan burung yang kembali ke kapal setelah gagal menemukan pantai. Tetapi di saat seorang meditator mengamati dengan penuh perhatian lagi, pencatatan mendapatkan momentum dan cepat, setelah itu memasuki penghentian terhadap seluruh bentukan. Ini dibandingkan dengan burung yang telah melihat pantai dan mendarat di sana tanpa kembali ke kapal.

Pengetahuan Pandangan Terang Ketigabelas, Keempatbelas, Kelimabelas, dan Keenambelas:
Pengetahuan Pandangan Terang Tentang Perubahan Garis Silsilah, Pengetahuan Jalan, Pengetahuan Buah, dan Peninjauan Kembali
(gotrabhu ñāṇa, magga ñāṇa, phala ñāṇa, paccavekkhaṇā ñāṇa)

Momen pertama di mana pikiran mengambil penghentian bentukan sebagai suatu objek disebut ”perubahan garis silsilah”. Pada tahap ini seseorang terputus dari silsilah awam dan memasuki silsilah orang suci. Realisasi terhadap penghentian bentukan merupakan pengetahuan jalan dan pengetahuan buah. Pengetahuan pandangan terang tentang peninjauan kembali adalah peninjauan kembali terhadap pengalaman setelah penghentian. Penghentian bentukan

mengacu pada *Nibbāna*. Pengetahuan jalan berlangsung sesaat dan pengetahuan buah berlangsung selama dua atau tiga momen.

Realisasi Terhadap Empat Kebenaran Mulia Melalui Pengetahuan Jalan

Ketika pengetahuan jalan mengalami penghentian terhadap seluruh bentukan, ia memahami Empat Kebenaran Mulia secara bersamaan. Kitab komentar *Mahāvedalla Sutta* dari *Majjhima Nikāya* mengatakan:

"Maggakkhaṇe cattāri saccāni ekapaṭivedhena paṭivijjhati."[cxxi]

Ini artinya, "Pada saat adanya pengetahuan jalan empat kebenaran sepenuhnya dipahami oleh pengetahuan jalan tersebut."

Kitab komentar yang sama menjelaskan ini lebih jauh sebagai:

1. Pemahaman saksama terhadap batin dan jasmani sebagai kebenaran atas penderitaan melalui pemahaman langsung (*dukkhaṃ pariññābhisamayena abhisameti*).
2. Dikikisnya nafsu keinginan sebagai kebenaran akan sebab penderitaan melalui pemahaman langsung (*samudayaṃ pahānābhisamayena*).
3. Pengalaman *Nibbāna* sebagai kebenaran akan lenyapnya penderitaan melalui pemahaman langsung (*nirodhaṃ sacchikiriyābhisamayena*).
4. Pengembangan jalan mulia berunsur delapan sebagai kebenaran akan jalan menuju lenyapnya penderitaan melalui pemahaman langsung (*maggaṃ bhāvanābhisamayena abhisameti*).

Di sini, istilah ’pemahaman saksama,’ ’ditinggalkan,’ ’pengalaman,’ dan ’pengembangan’ mengacu pada penembusan (*paṭivedha*) kebenaran dan pemahaman langsung (*abhisamaya*).

Pernyataan bahwa satu kejadian pengetahuan jalan menembus empat kebenaran mulia bisa disalahpahami sebagai satu momen kesadaran bisa mengambil empat objek pada waktu bersamaan. Kitab sub komentar berkata, ”Seorang meditator yang berlatih meditasi yang membawa pada realisasi terhadap praktek meditasi empat kebenaran mulia (*catusacca kammaṭṭhāna*) menembus tiga kebenaran mulia (kebenaran tentang penderitaan, kebenaran tentang sebab penderitaan (nafsu keinginan), dan kebenaran tentang lenyapnya penderitaan) melalui pemenuhan fungsi, dan dia menembus kebenaran tentang lenyapnya penderitaan dengan mengambilnya sebagai objek.”[cxxii]

Kitab komentar menyebutkan:

> *”So tīṇi saccāni kiccato paṭivijjhati, nirodhaṃ ārammaṇato.”*[cxxiii]

Ini maksudnya, ”Dia menembus penghentian (disebabkan kelenyapan) sebagai suatu objek dan ketiga lainnya sebagai fungsi.”

Kitab komentar lebih jauh menjelaskan:

> *”Etassa pana pariggaṇhantasseva maggo tīsu saccesu pariññādikiccaṃ sādhentova nirodhaṃ ārammaṇato paṭivijjhati.”*[cxxiv]

Ini artinya, ”Pengetahuan jalan yang dialami (oleh meditator) menembus ke dalam tiga kebenaran mulia yang lain dengan memenuhi fungsinya, dan menembus ke dalam penghentian dengan mengambilnya sebagai suatu objek.”

Kebenaran tentang penderitaan (fenomena batin dan jasmani) merupakan kebenaran yang harus sepenuhnya dipahami. Pengetahuan jalan memenuhi fungsinya dari sepenuhnya memahami kebenaran tentang penderitaan (*pariññā kicca*).

Kebenaran tentang sebab penderitaan (nafsu keinginan) merupakan kebenaran yang harus ditinggalkan. Pengetahuan jalan memenuhi fungsinya dengan mengkikis sepenuhnya kebenaran tentang sebab penderitaan (*pahāna kicca*).

Kebenaran tentang lenyapnya penderitaan (*Nibbāna*) merupakan kebenaran yang harus dialami. Pengetahuan jalan memenuhi fungsinya dengan mengalami *Nibbāna* atau kebenaran tentang lenyapnya penderitaan (*sacchikiriya kicca*).

Kebenaran tentang jalan yang membawa pada lenyapnya penderitaan (Jalan Mulia Berunsur Delapan) merupakan kebenaran yang harus dikembangkan. Pengetahuan jalan memenuhi fungsinya dengan mengembangkan kebenaran tentang jalan yang membawa pada lenyapnya penderitaan (*bhāvanā kicca*). Di sini, 'mengembangkan' adalah indikasi bahwa fungsi pengembangan terhadap Jalan Berunsur Delapan telah selesai. Pengetahuan jalan telah mengembangkan jalan menuju lenyapnya penderitaan.

Makna Utama

Pada saat pengetahuan jalan mengalami *Nibbāna*, yang merupakan penghentian terhadap seluruh bentukan, pengetahuan jalan merealisasi lenyapnya penderitaan. Pada saat itu ia memenuhi fungsi dari sepenuhnya memahami kebenaran tentang penderitaan dengan memahami sifat tidak memuaskan dari bentukan-bentukan yang tak henti-hentinya timbul dan tenggelam sebelum mereka berhenti.

Pada saat ketika lenyapnya penderitaan dialami, tidak ada nafsu

keinginan di sana, oleh karena itu, pengetahuan jalan memenuhi fungsinya meninggalkan kebenaran terhadap sebab penderitaan.

Pengetahuan jalan juga memenuhi fungsinya mengembangkan kebenaran terhadap jalan yang membawa pada lenyapnya penderitaan, dengan sepenuhnya mengembangkan jalan persiapan dan juga jalan mulia.

Perbandingan dari Lampu Minyak

Visuddhimagga memberi perbandingan dari sebuah lampu minyak, matahari, dan sebuah perahu untuk menjelaskan bagaimana pengetahuan jalan menembus Empat Kebenaran Mulia dalam sekejap.[cxxv]

Sama seperti lampu minyak melakukan empat fungsi secara bersamaan, yakni, membakar sumbunya, menghalau kegelapan, menghasilkan cahaya, dan memakan minyak, begitu juga pengetahuan jalan menguasai seluruh Empat Kebenaran Mulia dalam satu dan momen yang sama.

Ketika minyak lampu membakar sumbunya, pengetahuan jalan memahami kebenaran tentang penderitaan. Ketika minyak lampu menghalau kegelapan, pengetahuan jalan meninggalkan kebenaran tentang sebab penderitaan. Ketika minyak lampu menyinari, pengetahuan jalan mengembangkan kebenaran yang membawa pada lenyapnya penderitaan. Ketika minyak lampu menghabiskan minyak, pengetahuan jalan menghanguskan kekotoran batin dan mengalami *Nibbāna*, kebenaran tentang penghentian.

Inilah cara Buddha merealisasi Empat Kebenaran Mulia pada momen pengetahuan jalan, demikian pula dengan semua arahat dan orang-orang suci lainnya. Pada halaman 103 anda bisa membaca ulang tentang jalan di mana orang awam menyadari empat kebenaran duniawi.

Bagaimana Mencapai Pengetahuan-Pengetahuan Jalan yang Lebih Tinggi

Pengetahuan Tentang Jalan dari Yang-Kembali-Satu-Kali-Saja

Setelah mencapai pengetahuan jalan dan buah pemasuk arus (*sotāpatti magga-phala ñāṇa*), seseorang yang ingin mencapai pengetahuan jalan dan buah dari yang-kembali-satu-kali-saja (*sakadāgāmi magga-phala ñāṇa*) harus mengarahkan batin ke arah itu dengan keinginan berikut: ”Semoga saya mencapai pengetahuan jalan dari yang sekali kembali untuk mengurangi nafsu inderawi (*kāma-rāga*) dan niat jahat (*byāpāda*).” Kemudian melanjutkan pengamatan terhadap kelima kelompok, atau seluruh fenomena batin dan jasmani, untuk menyempurnakan pemahaman terhadap ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri. Saat seseorang berlatih dengan cara yang benar dari perhatian penuh, maka akan maju lewat berbagai tahapan pengetahuan pandangan terang dan pada akhirnya mencapai pengetahuan jalan dan buah dari yang-kembali-satu-kali-saja, sebagaimana dijelaskan dalam *Visuddhimagga*.[cxxvi]

Pengetahuan Tentang Jalan dari Yang-Tidak-Kembali dan Ke-Arahat-an

Dengan cara yang sama, setelah mencapai pengetahuan jalan dan buah dari yang-kembali-satu-kali-saja, seseorang yang ingin mencapai pengetahuan jalan dan juah dari yang-tidak-kembali (*anagāmi magga-phala ñāṇa*) harus mengarahkan batin ke arah itu dengan keinginan berikut: ”Semoga saya mencapai pengetahuan jalan dari yang-tidak-kembali untuk sepenuhnya meninggalkan nafsu inderawi dan niat jahat.” Kemudian ia melanjutkan pengamatan terhadap kelima kelompok atau seluruh fenomena batin dan jasmani.

Setelah mencapai pengetahuan jalan dan buah dari yang-tidak-kembali, ia yang ingin mencapai pengetahuan jalan dan buah ke-*Arahat*-an (*arahatta magga-phala ñāṇa*) harus mengarahkan batin ke arah itu dengan keinginan berikut: ”Semoga saya mencapai

pengetahuan jalan ke-*Arahat*-an untuk sepenuhnya meninggalkan nafsu keinginan terhadap keberadaan bermateri halus (*rūpa-rāga*), nafsu keinginan terhadap keberadaan tanpa materi (*arūpa-rāga*), keangkuhan (*māna*), kegelisahan (*uddhacca*), dan ketidaktahuan (*avijjā*).” Kemudian dia harus melanjutkan pengamatan terhadap kelima kelompok atau seluruh fenomena batin dan jasmani seperti biasa sebagaimana dijelaskan dalam *Visuddhimagga*.[cxxvii]

Perbandingan dengan Naskah-Naskah

Sepuluh Tahapan Pengetahuan Pandangan Terang

Saya baru saja memberikan penjelasan singkat tentang bagaimana seorang meditator yang mempraktekkan meditasi pandangan terang berkembang dalam pandangan terang hingga mencapai pengetahuan jalan dan buah. Dua pengetahuan pandangan terang dasar yang pertama adalah pengetahuan pandangan terang yang melihat fenomena batin dan jasmani dan pengetahuan pandangan terang akan sebab dan akibat.

Sepuluh pengetahuan pandangan terang dimulai dari pengetahuan pandangan terang tentang pemahaman yang jelas dan kemudian sampai pada pengetahuan pandangan terang tentang adaptasi. Sebagai tambahan, ada empat pengetahuan pandangan terang lagi, yaitu pengetahuan tentang perubahan garis silsilah, pengetahuan jalan, pengetahuan buah, dan pengetahuan tentang peninjauan kembali.

Dengan demikian, dalam prakteknya secara keseluruhan ada enam belas tahap pengetahuan pandangan terang. Ada penjelasan terperinci mengenainya dalam *Patisambhidāmagga* dan *Visuddhimagga*.[cxxviii]

Tiga belas tahapan Pengetahuan Pandangan Terang

Dalam beberapa kitab komentar yang berhubungan dengan sepuluh pengetahuan pandangan terang sebenarnya, dua pandangan terang dasar yang pertama dihitung sebagai pengetahuan pandangan terang.

> *"Tathā yaṃ nāmarūpaparicchedādīsu vipassanāñāṇesu paṭipakkhabhāvato,"*[cxxix]

Itu artinya, "*Nāmarūpaparicchedā* termasuk dalam pengetahuan pandangan terang."

Dalam *Visuddhimagga*, dikatakan:

> *"Gotrabhuñāṇaṃ .... vipassanāsote patitattā pana vipassanāti saṅkhaṃ gacchati."*[cxxx]
>
> "Pengetahuan perubahan garis silsilah .... masih diperhitungkan sebagai pandangan terang karena itu sesuai dengan pandangan terang."[cxxxi]

Berdasarkan *Visuddhimagga*, pengetahuan pandangan terang tentang perubahan garis silsilah seharusnya dianggap sebagai pengetahuan pandangan terang karena itu merupakan bagian dari proses pandangan terang, meskipun mengambil *Nibbāna* sebagai objeknya dan bukan fenomena batin dan jasmani.

Berdasarkan naskah-naskah ini, ada tiga belas tahap pengetahuan pandangan terang, dimulai dengan pengetahuan pandangan terang yang melihat fenomena batin dan jasmani sampai pada pengetahuan pandangan terang tentang perubahan garis silsilah. Saat menambahkan pengetahuan jalan, pengetahuan buah, dan pengetahuan pandangan terang tentang peninjauan kembali, kita mendapat enam belas tahap.

Tahapan-Tahapan dari Pengetahuan Pandangan Terang yang Diajarkan oleh Buddha

Walaupun Buddha menyinggung pengalaman pandangan terang di beberapa khotbahnya, seperti khotbah dari ”Karakteristik Tanpa diri” (*Anatta Lakkhaṇa Sutta*), tidak ada tempat di mana Beliau menjelaskan tahapan-tahapan dari pandangan terang dalam detil. Namun hanya disebutkan secara umum. Setelah menjelaskan karakteristik dari ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri bisa ditemukan dalam kelima kelompok, Buddha berkata:

> *”Evāṃ passaṃ bhikkhave sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati. Vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, sankhāresupi nibbindati, viññāṇasmimpi nibbindati.”*[cxxxii]

> ”Melihat demikian, bhikkhu, siswa mulia yang diinstruksikan mengalami rasa muak terhadap bentuk, rasa muak terhadap perasaan, rasa muak terhadap persepsi, rasa muak terhadap bentukan kehendak, rasa muak terhadap kesadaran.”[cxxxiii]

Berdasarkan kitab sub komentar, ungkapan ’mengalami rasa muak’ mengacu pada pengetahuan pandangan terang kedelapan dimulai dengan pengetahuan tentang penghentian hingga pandangan terang yang membawa pada pengetahuan jalan (*vuṭṭhāna gāmini vipassanā ñāṇa*) yang segera mengawali pengetahuan jalan.[cxxxiv]

Dapat diasumsikan bahwa dengan ”rasa muak” Buddha mengacu pada pengetahuan pandangan terang terhadap ketakutan, kesedihan, rasa muak, keinginan untuk pembebasan, peninjauan ulang, keseimbangan batin, dan adaptasi, dilakukan secara bersama-sama. Meskipun Buddha hanya menyebutkan garis besar umumnya saja, dalam kitab komentar, pengalaman meditator dijelaskan dengan sangat rinci dan tiap-tiap tahapan telah diberi nama.

Bagian ”*Evāṃ passaṃ nibbindati*” artinya ”Melihat dengan cara

ini, dia mengalami rasa muak.” Dan ungkapan ”*Evāṃ passaṃ*” (melihat dengan cara ini) mengacu pada tahapan-tahapan pengetahuan pandangan terang yang mengawali tahapan rasa muak. Oleh sebab itu, ”Melihat dengan cara ini” termasuk pengetahuan pandangan terang tentang pemahaman yang jelas, timbul dan tenggelam dan penghentian.

Kemudian Buddha melanjutkan:

> *”Nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati, vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti, ’Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ nāparaṃ itthattāyā’ti pajānātī’ti.”*[cxxxv]
>
> ”Mengalami rasa muak, dia menjadi tidak bergairah. Melalui ketidak-gairahan (batinnya) dibebaskan. Saat dia terbebaskan, timbul pengetahuan di sana: ’Dia dibebaskan.’ Dia memahami: ’Kelahiran telah dihancurkan, kehidupan suci telah dijalani, apa yang harus dilakukan telah dilakukan, tidak ada lagi perwujudan.’”[cxxxvi]

Kitab komentar menjelaskan kata-kata ini dengan cara berikut:[cxxxvii] ’Dia menjadi tidak bergairah’ (*virajjati*) mengacu pada pengetahuan jalan. ’Melalui ketidak-gairahan (batinnya) dibebaskan’ (*virāgā vimuccati*) mengacu pada pengetahuan buah. Pengetahuan pembebasan (*vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti*) mengacu pada pengetahuan jalan peninjauan kembali dan pengetahuan buah. Perenungan lebih jauh (*khīṇā jāti*) dan sebagainya, mengungkapkan bahwa kelahiran telah dihancurkan, dan seterusnya.

Tujuh Pemurnian

Seorang meditator yang tekun dapat memeriksa pengalaman pribadinya terhadap tujuh pemurnian ini.

1. **Pemurnian Moralitas (*sīla visuddhi*)**

Pemurnian terhadap perilaku moral dimulai dari saat di mana *sila* dijaga.

2. **Pemurnian Batin (*citta visuddhi*)**

Pemurnian batin dicapai ketika batin terbebas dari rintangan-rintangan batin. Melalui kekuatan konsentrasi sesaat batin menjadi tenang dan dimurnikan.

3. **Pemurnian Pandangan (*diṭṭhi visuddhi*)**

Pemurnian pandangan dicapai dengan tahap pertama pengetahuan pandangan terang yang memahami bahwa hanya ada fenomena batin dan jasmani tanpa keberadaan seseorang, makhluk, diri, atau jiwa. Dengan demikian pandangan salah tentang diri (*atta diṭṭhi*) dan pandangan salah tentang kepribadian (*sakāya diṭṭhi*) dihilangkan.

4. **Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan (*kaṅkhāvitaraṇa visuddhi*)**

Pemurnian dengan mengatasi keragu-raguan dicapai dengan pengetahuan pandangan terang kedua yang memahami sebab dan akibat. Pada tahap ini, ia dengan jelas memahami diri yang kekal tidak pernah ada di masa lalu, tidak ada saat ini, dan tidak akan pernah ada di masa depan. ia sadar bahwa hanya ada proses terus-menerus dari fenomena batin dan jasmani yang timbul dan tenggelam berdasarkan hukum sebab dan akibat. Oleh karena itu, tidak ada lagi keraguan ada atau tidak ada yang disebut ia, makhluk, jiwa, atau keberadaan diri.

5. **Pemurnian Melalui Pengetahuan dan Penglihatan atas Apa yang Merupakan Jalan dan yang Bukan Jalan (*maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi*)**

Pemurnian melalui pengetahuan dan penglihatan atas apa itu jalan dan yang bukan jalan dicapai pada tahap muda pengetahuan pandangan terang keempat. Pada tahapan itu, ketika meditator mengamati timbul dan tenggelamnya fenomena, pengalaman-pengalaman menyenangkan

bisa timbul. Pengalaman baik ini adalah apa yang disebut pencemaran pandangan terang, keseluruhan berjumlah sepuluh. Pemahaman bahwa kemelekatan terhadap pengalaman-pengalaman ini bukanlah jalan, dan bahwa pengalaman ini harus dengan penuh perhatian dicatat apabila ia ingin tetap berada di jalan, menghasilkan pemurnian dengan pengetahuan dan penglihatan atas apa itu jalan dan bukan jalan.

6. **Pemurnian Melalui Pengetahuan dan Penglihatan Terhadap Arah (*paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi*)**

Pemurnian melalui pengetahuan dan penglihatan terhadap arah dimulai dari tahap matangnya pengetahuan pandangan terang keempat, saat pencemaran pandangan terang telah diatasi, dan berlanjut hingga pengetahuan pandangan terang yang membawa pada pengetahuan Jalan.

7. **Pemurnian Melalui Pengetahuan dan Penglihatan *(ñāṇa dassana visuddhi)***

Pemurnian melalui pengetahuan dan penglihatan mengacu pada pengetahuan Jalan.

Pengetahuan Penelitian yang Hebat

Saya telah memberikan penjelasan ringkas tentang cara melakukan latihan sejak awal sampai pada pencerahan yang sempurna. Seorang meditator yang berpikir bahwa dia telah mencapai paling sedikit tahap pertama pencerahan (pemasuk arus) seharusnya memiliki beberapa kriteria dari mana bisa diperiksa apakah benar atau tidak tahapan ini telah dicapai. Ada empat kualifikasi dari seorang pemasuk arus (tahap pertama pencerahan) yang secara bersama dikenal sebagai ’Cermin Dhamma,’ mereka adalah:

1. Kepercayaan tak tergoyahkan pada Buddha
2. Kepercayaan tak tergoyahkan pada Dhamma

3. Kepercayaan tak tergoyahkan pada Saṅgha
4. Pengamatan seksama terhadap lima sila, yang dikenal sebagai sila yang sangat berharga bagi orang-orang suci (*ariyakanta sīla*)

Di samping mengambil 'Cermin Dhamma,' ada tujuh kriteria buat penilaian diri. Saya akan mengulang kembali apa yang saya tulis di dalam pengantar buku "*Mahāpaccavekkhaṇa Dhamma*," oleh mendiang Yang Mulia Mahāsi Sayadaw:

> Khotbah bernama "Para Kosambian" yang ditemukan dalam Majjhima Nikāya merupakan sebuah khotbah yang diberikan oleh Buddha di mana meditator bisa merefleksi apakah benar atau tidak,telah mencapai pengetahuan jalan yang pertama. Siapapun yang telah berlatih meditasi dan berpikir bahwa dia telah mencapai pengetahuan jalan dan buah dapat membaca khotbah ini dan merefleksikan apakah pengalamannya sesuai dengan tujuh kriteria ini (kitab komentar menyebut tujuh faktor ini 'pengetahuan penelitian yang hebat, *mahāpaccavekkhaṇa ñāṇa*, dari seorang pemasuk arus'[cxxxviii]):
>
> 1. Dalam keheningan dan kesendirian, saat seseorang penuh perhatian terhadap bentukan-bentukan, kekotoran batin obsesif (*pariyuṭṭhāna kilesa*) tidak timbul. Jika ada kekotoran batin yang muncul, ia bisa mengatasinya dengan penuh kesadaran dan dibantu pencatatan.
>
> 2. Saat seseorang penuh perhatian, konsentrasi cukup kuat untuk mengatasi rintangan-rintangan batin. Ia mengalami bahwa kekotoran batin mengenai objek perhatian penuh tidak memiliki kesempatan untuk muncul, dan beberapa kekotoran batin telah sempurna dicabut.
>
> 3. Seseorang memahami bahwa ia yang mencapai pandangan benar sehubungan dengan fenomena batin dan jasmani melalui

praktek meditasi perhatian penuh hanya dapat dicapai selama ada keberlangsungan dari ajaran Buddha.

4. Ia tidak memiliki niat untuk melukai atau menyinggung orang lain. Jika seseorang tidak sengaja melukai yang lain, ia segera mengaku dan mengoreksi diri sendiri, dan ia berusaha mencegah diri sendiri dari melakukan perbuatan itu lagi.

5. Meskipun seseorang mau tak mau harus melakukan tugas kehidupan sehari-hari, batin cenderung lebih antusias terhadap praktek pelatihan berunsur tiga dari moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

6. Seseorang mendengarkan ceramah Dhamma atau khotbah-khotbah Buddha dengan penuh perhatian, dengan penuh hormat, dan bersemangat.

7. Ketika mendengarkan ceramah Dhamma, ia dipenuhi suka cita dan kegiuran yang meresap ke seluruh tubuh karena ia bisa menangkap dan memahami maknanya.

Apabila seseorang diberkahi dengan ketujuh kriteria ini, maka dia dapat memiliki keyakinan penuh bahwa ia tersebut telah mencapai pengetahuan jalan dan buah pemasuk arus.

Seorang meditator yang berasumsi bahwa dia telah mencapai tahap pertama pengetahuan jalan dan buah, maka dia dapat membandingkan pengalamannya dengan empat kualifikasi seorang pemasuk arus atau tujuh kriteria dari pemeriksaan diri. Apabila pengalamannya sesuai dengan kriteria ini, dia bisa memutuskan bahwa:

1. Sekarang saya memiliki daratan untuk berpijak (*laddhapatiṭṭho*).
2. Sekarang saya merasa aman (l*addhassāso*).

3. Saya hanya akan dilahirkan kembali di alam kehidupan yang bahagia (*sugatiparāyaṇo*).

Tujuh Manfaat Meditasi Perhatian Penuh

Apa yang telah saya bicarakan merupakan manfaat tertinggi yang berasal dari praktek meditasi pandangan terang. Tetapi dewasa ini, orang awam, dan juga bhikkhu dan bhikkuni, sibuk di bidangnya masing-masing dan tidak memiliki cukup waktu untuk berlatih demi pencapaian manfaat tertinggi, yaitu, pengetahuan jalan dan buah dan *Nibbāna*.

Karena mereka hanya bisa berlatih untuk beberapa hari atau bulan, muncul pertanyaan apakah orang-orang ini mendapatkan manfaat atau tidak. Bagaimanapun juga, mereka akan mendapatkan manfaat sebanyak mereka berlatih. Mereka yang hanya bisa berlatih untuk satu atau dua kali duduk sehari akan mendapatkan manfaat yang sesuai dengan latihannya. Mereka yang bisa berlatih untuk lima belas hari atau sebulan akan memetik manfaat sesuai dengan usaha mereka.

Dalam khotbah ”Landasan Perhatian Penuh,” Buddha menjelaskan tujuh manfaat mempraktekkan meditasi perhatian penuh:

> ”Bhikkhu, ini adalah jalan langsung menuju pemurnian mahkluk, untuk mengatasi duka dan ratap tangis, demi hilangnya sakit dan duka cita, demi pencapaian jalan sejati, demi merealisasikan *Nibbāna* – yakni empat landasan perhatian penuh.”[cxxxix]

Orang-orang dengan waktu latihan terbatas mungkin tidak mendapatkan semua manfaat dari meditasi perhatian penuh sebagaimana dijelaskan Buddha dalam khotbah ”Landasan Perhatian Penuh,” tetapi mereka masih akan mendapatkan manfaat sesuai

dengan jumlah waktu, usaha, dan ketekunan yang mereka curahkan dalam meditasi. Manfaat apa yang bisa mereka dapatkan? Mereka akan menumbuhkan keinginan untuk mengendalikan diri dari perbuatan tidak bajik dan membahayakan. Mereka akan menumbuhkan batin yang baik dan hati yang baik, menjadi sensitif terhadap kebutuhan orang lain, dan bertindak patut dalam segala situasi. Mereka akan memiliki sikap yang tepat terhadap segala kejadian dalam kehidupan. Mereka akan mengetahui bagaimana hidup dengan baik, dan mereka tidak akan putus asa dalam kasus kehilangan atau kegagalan.

Manfaat Pertama: Pemurnian Kekotoran Batin

Meditator yang berlatih secara sistematis dan penuh semangat sekitar satu setengah bulan atau dua bulan biasanya mengalami tahap lebih tinggi dari pengetahuan pandangan terang. Selama masa latihan yang diperpanjang itu, meditator secara pribadi mengalami keadaan kebahagiaan besar dan kedamaian karena keserakahan dan kemarahan telah melemah.

Misalnya, sebelumnya sangat melekat sama pakaian tidak akan lagi membeli lebih banyak pakaian dari yang mereka butuhkan, tetapi akan menjadi puas dengan apa yang telah dimiliki. Mereka yang memiliki keinginan kuat pada makanan tidak akan rewel lagi, tetapi akan puas memakan apapun yang bisa didapatkan. Mereka yang suka menonton film mungkin hanya sesekali menontonnya.

Para meditator ini mengembangkan kesabaran lebih besar dan bisa dengan mudah memaafkan yang lain. Mereka juga sanggup mengendalikan atau mengatur kemarahan mereka. Ini adalah manfaat-manfaat yang bisa dinikmati oleh mereka yang kekotoran batinnya telah semakin berkurang. Walaupun kekotoran batin masih belum dimurnikan secara total, namun kebahagiaan dan kedamaian yang didapatkannya nyata dan terlihat jelas.

Manfaat Kedua: Mengatasi Kesedihan dan Kekhawatiran

Setelah mempraktekkan meditasi pandangan terang, meditator yang cenderung khawatir tentang keluarga atau masalah bisnis cenderung berkurang kekhawatirannya dan lebih bisa menjaga ketenangan batin mereka. Manfaat ini hanya bisa dialami oleh mereka yang telah mendapatkan pengetahuan pandangan terang walaupun sedikit. Sedangkan mereka yang berlatih untuk waktu lama tetapi tidak mendapatkan pandangan terang sedikitpun, tidak akan mengalami manfaat ini.

Untuk melukiskan manfaat ini, kitab komentar menyinggung kisah menteri Santati.[cxl] Santati, yang hidup pada masa Buddha, sangat dikuasai oleh kesedihan dan kekhawatiran ketika penari wanita tercintanya tiba-tiba meninggal saat sedang mempertontonkan tariannya. Buddha mendinginkan kobaran api dari kesedihan dan duka citanya dengan mendorongnya untuk memakai air yang menyejukkan dari meditasi perhatian penuh. Saat api telah sempurna dipadamkan, sang menteri menjadi tercerahkan sepenuhnya.

Manfaat Ketiga: Mengatasi Ratap Tangis

Mereka yang telah mencapai pengetahuan pandangan terang atas keseimbangan batin tidak akan dikuasai ratap tangis yang disebabkan kehilangan anggota keluarga atau harta benda. Mereka akan bisa dengan penuh perhatian mengendalikan emosi . Beberapa bahkan bisa dengan tenang mengatur hidup mereka segera setelah kematian orang yang mereka cintai.

Sebagai contoh atas manfaat ini, kitab komentar menyinggung kisah seorang wanita bernama Paṭācārā yang hidup pada masa Buddha.[cxli] Paṭācārā kehilangan suaminya, kedua putranya, orang tua, dan saudaranya, semua dalam beberapa hari. Dia bukan hanya dikuasai ratap tangis tetapi menjadi gila. Air perhatian penuh yang sejuk dan menenangkan bukan hanya memadamkan ratap tangisnya tetapi juga membantunya mencapai tahap pertama pengetahuan jalan dan buah, dan menjadi seorang pemasuk arus.

Naskah menyebutkan bahwa orang-orang seperti menteri Santati dan Paṭācārā menjadi tercerahkan sepenuhnya atau mencapai pemasuk arus ketika mendengarkan khotbah yang disampaikan oleh Buddha. Saat membaca kisah-kisah ini, seseorang mungkin berasumsi bahwa orang-orang ini menjadi tercerahkan hanya dengan mendengarkan khotbah tanpa berlatih meditasi perhatian penuh.

Poin ini dijelaskan dalam kitab komentar ”Khotbah lebih tinggi atas Landasan Perhatian Penuh” (*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*):[cxlii]

> ”Seseorang tidak dapat mengembangkan jalan berunsur delapan tanpa merenungkan salah satu dari empat landasan perhatian penuh, yakni, bentuk, perasaan, kesadaran, atau objek batin. Oleh sebab itu, orang-orang seperti menteri Santati mengatasi kekhawatiran, kesedihan, dan ratap tangis dengan cara berperhatian penuh.”

Ini artinya orang-orang ini berperhatian penuh terhadap salah satu dari empat landasan perhatian penuh di saat sedang mendengarkan khotbah. Dengan cara itu, pengetahuan pandangan terang berkembang, satu setelah yang lain dengan sangat cepat, sehingga mereka mencapai pengetahuan jalan dan buah pada akhir khotbah.

Manfaat Keempat: Lenyapnya Penderitaan Jasmani

Pada awal latihan, meditator mungkin mengalami sejumlah besar penderitaan jasmani seperti rasa sakit, nyeri, atau kekakuan. Karena perhatian penuh, konsentrasi, dan pengetahuan pandangan terang masih belum cukup kuat, meditator tidak bisa mengatasi perasaan tidak menyenangkan ini. Tetapi jika meditator dapat memaham tujuan dari mengamati perasaan tidak menyenangkan bukan untuk menyingkirkannya, tetapi adalah untuk memahami sifat sejatinya, maka meditator akan terus melakukan pengamatan terhadap apapun yang terjadi sebagaimana adanya. Saat perhatian penuh, konsentrasi, dan pengetahuan pandangan terang menjadi matang,

meditator akan melihat perasaan tidak menyenangkan antara melemah atau hilang sama sekali.

Ketika praktek meditasi menjadi sangat kuat, bukan hanya rasa sakit yang timbul dari meditasi, tetapi juga rasa sakit yang disebabkan oleh penyakit, mungkin berkurang parahnya atau sama sekali lenyap. Sudah ada banyak cerita di Burma tentang pasien yang menderita penyakit jantung sebelum melakukan meditasi. Kondisi mereka begitu serius hingga dokter menasehati mereka untuk menjalani operasi. Namun, setelah mereka meluangkan waktu untuk berlatih meditasi pandangan terang, kondisi mereka jauh membaik dan gejalanya sebagian besar hilang meskipun mereka santai saja dalam meditasi dan tidak mengerahkan usaha terlalu banyak.

Kitab komentar memberi sebuah contoh tentang seorang bhikkhu yang menjadi tercerahkan sepenuhnya ketika berperhatian penuh terhadap rasa sakit dari pahanya yang patah dan mengamati suka cita dan kegiuran ketika merenungkan moralitas murninya.[cxliii]

Contoh lain yang diberikan dalam kitab komentar adalah kisah Bhikkhu Pītamalla.[cxliv] Setelah mendengarkan bagian dari *Natumhākaṃ Sutta* (khotbah berjudul ”Bukan Milikmu”), suatu rasa keterdesakan timbul dalam dirinya. Dia meninggalkan hidupnya sebagai petinju untuk menjadi seorang bhikkhu. Dalam khotbah tersebut, Buddha berkata, ”Bhikkhu, bentuk (materialitas atau jasmani) bukan milikmu: tinggalkan. Saat anda meninggalkannya, itu akan membawa pada keselamatan dan kebahagiaan anda.”[cxlv]

Setelah Pītamalla menjadi bhikkhu dia masuk ke dalam hutan untuk berlatih meditasi. Suatu hari senja dia berlatih meditasi jalan dengan merangkak karena kakinya sakit. Seorang pemburu yang kebetulan lewat didekatnya, salah menganggapnya sebagai seekor rusa dan menusuknya dengan tombaknya. Bhikkhu tersebut bermeditasi pada rasa sakit yang parah ini dan menjadi sepenuhnya tercerahkan.

Manfaat Kelima: Lenyapnya Penderitaan Batin

Saat berlatih meditasi pandangan terang, lenyapnya penderitaan batin bisa terwujud dalam tiga cara. Cara pertama adalah lenyapnya penderitaan batin dengan berperhatian penuh terhadapnya ketika penderitaan timbul selama praktek meditasi. Jenis penderitaan batin apapun yang timbul harus secara penuh perhatian dan berkali-kali diamati. Saat pikiran yang mencatat menjadi lebih kuat, penderitaan batin tidak bisa timbul lagi.

Cara kedua adalah lenyapnya penderitaan dengan sepenuhnya memahami ketidakkekalan, tidak memuaskan, dan tanpa diri dari seluruh fenomena batin dan jasmani melalui pengalaman pribadi. Karena merekat pada diri dan kemelekatan pada nafsu inderawi akan berkurang sebagai hasil dari pemahaman demikian, penderitaan batin tidak bisa timbul lagi.

Cara ketiga adalah lenyapnya penderitaan dengan praktek terus-menerus untuk jangka waktu yang panjang. Beberapa meditator mencapai pengetahuan jalan dan buah pemasuk arus sebagai hasilnya. Beberapa mencapai pengetahuan jalan dan buah yang-kembali-satu-kali-saja. Beberapa mencapai pengetahuan jalan dan buah yang-tidak-kembali. Beberapa mencapai pengetahuan jalan dan buah pencerahan sempurna. Pada tiap tahap pencerahan, kekotoran batin tertentu sepenuhnya akan tercabut. Hasilnya, penderitaan berhenti.

Saya telah bertemu banyak orang, dewasa ini, yang berada dalam tekanan batin besar dan sangat menderita karena kematian orang yang dicintai, atau disebabkan oleh keluarga, pernikahan, atau masalah keuangan. Ketika mereka mulai berlatih meditasi, penderitaan batin mereka sangat lega dan memperoleh kedamaian batin melalui cara pertama dan kedua dalam mengatasi penderitaan batin mereka.

Untuk melukiskan poin ini, kitab komentar menyinggung kisah

dewa bernama Subrahmā.[cxlvi] Subrahmā sangat putus asa setelah banyak *dewi* yang merupakan pasangannya telah meninggal dan dilahirkan kembali di alam neraka ketika memetik bunga di Hutan Nandana. Keputusasaannya memburuk, saat Subrahmā sadar dirinya hanya memiliki tujuh hari lagi untuk hidup dan setelah itu juga akan dilahirkan kembali di alam neraka. Akhirnya Subrahmā dapat memperoleh kembali kedamaian batinnya setelah mengikuti instruksi Buddha dengan berlatih meditasi pandangan terang.

Manfaat Keenam: Pencapaian Pengetahuan Jalan

Dengan cara tekun berlatih meditasi perhatian penuh (yang merupakan jalan persiapan) meditator akan mengalami kemajuan melalui berbagai tahap pengetahuan pandangan terang hingga pada akhirnya sebuah pemahaman yang luar biasa tajam dan menembus akan timbul.

Pemahaman ini, yang disebut ”pengetahuan jalan,” mengalami *Nibbāna*, yang merupakan penghentian dari fenomena batin dan jasmani. Segera setelah pengetahuan jalan timbul pengetahuan buah, yang merupakan hasil atau buah dari pengetahuan jalan.

Pengetahuan jalan yang pertama mencabut pandangan kepribadian (*sakkāya diṭṭhi*), keragu-raguan (*vicikicchā*), dan kepatuhan terhadap upacara dan ritual (*sīlabbataparāmāsa diṭṭhi*). Ia memutuskan kekotoran batin kasar yang secara kuat bisa membawanya pada kelahiran kembali di alam-alam lebih rendah (*apāyagaminīya kilesa*). Ia kemudian mengerti bahwa hanya dengan melaksanakan upacara dan ritual tidak termasuk jalan berunsur delapan dan tidak membawa pada pembebasan dari lingkaran kelahiran dan kematian.

Pengetahuan jalan kedua melemahkan nafsu inderawi dan niat jahat yang mengikat seseorang pada objek dari alam kehidupan sensual (*kāmabhūmi*).

Pengetahuan jalan ketiga mencabut nafsu inderawi dan niat jahat, tetapi masih belum bisa menghapus keinginan untuk kehidupan bermateri halus dan keinginan untuk kehidupan tanpa materi.

Pengetahuan jalan keempat mencabut seluruh kekotoran batin tersisa yang masih belum terhapus oleh tiga pengetahuan Jalan yang pertama. Pada titik ini seluruh kekotoran batin tercabut sempurna, tanpa satu pun yang tersisa. Kekotoran batin yang dihapus oleh pengetahuan Jalan keempat adalah: keinginan untuk kehidupan bermateri halus, keinginan untuk kehidupan tanpa materi, keangkuhan, kegelisahan, dan ketidaktahuan.

Dengan pencapaian pengetahuan jalan yang terakhir, seluruh kekotoran batin diberantas dan ia menjadi orang yang sepenuhnya tercerahkan, seorang *Arahat*.

Manfaat Ketujuh: Pencapaian Nibbāna

Nibbāna adalah lenyapnya penderitaan atau keadaan tanpa penderitaan. Ini merupakan manfaat paling mulia dan tertinggi dari meditasi perhatian penuh. Saat pengetahuan jalan keempat memusnahkan seluruh kekotoran batin (*kilesa*), kekotoran-kekotoran tersebut padam selamanya. Ini disebut ”lenyapnya penderitaan karena kekotoran batin” *(kilesa-parinibbāna*).

Setelah orang yang sepenuhnya tercerahkan, yang telah memusnahkan seluruh kekotoran batin memasuki *Parinibbāna*, tidak ada lagi kemunculan fenomena batin dan jasmani yang baru. Keadaan di mana kelompok kehidupan berhenti di sebut ”*lenyapnya penderitaan* tanpa sisa” (*khandhaparinibbāna*).

Ini adalah tujuan tertinggi semua umat Buddha. Ini juga merupakan tujuan terakhir meditasi perhatian penuh sebagaimana diajarkan oleh Buddha. Ini adalah manfaat-manfaat yang sesungguhnya dapat diperoleh jika meditator berlatih dengan

keyakinan kokoh, kemauan kuat, semangat, ketekunan mantap, rajin, usaha yang tak kunjung padam.

Epilog

Mengetahui sebanyak ini tentang aspek praktek dari Buddhisme sudah cukup. Selama empat hari, saya telah berceramah mengenai cara-cara Buddha menuju kedamaian dan kebahagiaan, yang dapat dibagi ke dalam empat bagian. Empat bagian ini adalah, seperti yang sudah anda pahami sekarang: aspek pengabdian, aspek susila, aspek moral, dan aspek praktek.

Semoga anda semua bisa mengembangkan keyakinan kokoh pada Tiga Permata, mengikuti nasihat untuk prilaku susila, menyempurnakan perilaku moral dan berlatih meditasi perhatian penuh setiap saat.

Semoga anda memahami sifat sejati dari fenomena batin dan jasmani dan maju melalui tahapan-tahapan pengetahuan pandangan terang hingga anda mencapai *Nibbāna*.

Semoga anda melihat Empat Kebenaran Mulia melalui pengetahuan jalan dan buah. Semoga anda segera mengalami *Nibbāna* dan menikmati kedamaian sejati serta kebahagiaan karena lenyapnya seluruh penderitaan.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.
Semoga semua makhluk merealisasi *Dhamma*
dan hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan.

Glosarium

A

abhisamaya	pemahaman langsung
adhigama saddhā	keyakinan tak tergoyahkan melalui pengalaman pengetahuan Dhamma
adhimokkha	ketetapan hati
ādīnava ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang kesengsaraan
āgamana saddhā	keyakinan yang timbul dengan deklarasi ke-Buddha-an (agama atau āgamaniya saddhā)
āhārepaṭikūla saddhā	persepsi tentang kejijikan dari makanan
abhiññā	pengetahuan langsung
akkhadhutto	perjudian
akusala	ketidakbajikan
akusala citta	kondisi mental tidak bajik
anāgāmī	yang tidak kembali
ānāpānasati	perhatian penuh terhadap pernafasan
anattā	tanpa diri; sifat tanpa kepribadian dan kosong dari seluruh fenomena
anattā lakkhaṇa	karakteristik tanpa diri
anattānupassanā	perenungan terhadap ketiadaan diri
anāgāmī magga-phala ñāṇa	pengetahuan jalan dan buah yang tidak kembali
anicca	ketidakkekalan
anicca lakkhaṇa	karakteristik ketidakkekalan
anuloma ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang adaptasi
anussati	perenungan

anuttaro purisadammasārathi	guru para makhluk yang perlu ditaklukkan (Sang Buddha)
apaṇṇakapaṭipadā	praktek yang mau tak mau akan membawa pada pencerahan
apāya	alam lebih rendah
apāyagaminīya kilesa	kekotoran batin yang cukup kuat untuk membawa pada kelahiran kembali di alam-alam lebih rendah.
āpodhātu	unsur air
appana samādhi	konsentrasi pencerapan
arahaṃ	pantas dihormati
arahant	orang yang tercerahkan sempurna; Arahat
arahatta magga-phala ñāṇa	pengetahuan jalan dan buah ke-arahat-an
arahatta phala ñāṇa	pengetahuan buah ke-arahat-an
ārakkhasampadā	diberkahi dengan perlindungan; pengamanan; pemeliharaan
ariya	orang suci; seseorang yang telah mencapai paling sedikit satu dari empat tahapan pencerahan
ariya magga	Jalan Mulia Berunsur Delapan
ariya puggala	orang suci; seseorang yang suci
ariya sacca	kebenaran mulia
ariya saṅgha	persamuhan mulia dari Saṅgha
ariyakanta sīla	sila yang berharga bagi orang-orang suci
arūpa-rāga	keinginan untuk keberadaan tanpa materi
arūpāyatana	landasan bagi keadaan tanpa materi
asubha	keburukan; kejijikan
asubha bhāvanā	perenungan terhadap kejijikan pada tubuh
atakkāvacaro	tidak bisa dibayangkan lewat penalaran; bukan objek penalaran
atta	diri, jiwa, orang, makhluk, ego
atta diṭṭhi	pandangan salah tentang diri
avijjā	ketidaktahuan atau kebodohan batin

avippaṭisāra	penyesalan
ayonisa manasikāra	perhatian tidak arif

B

balava vipassanā	pandangan terang kuat
bhaṅga ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang kelenyapan
bhāvanā	meditasi, latihan mental, pengembangan mental
- samatha bhāvanā	meditasi konsentrasi
- vipassanā bhāvanā	meditasi pandangan terang; meditasi perhatian penuh
bhāvanā kicca	fungsi pengembangan
bhāvanā ñāṇa	pemahaman yang didapatkan melalui meditasi
bhāvanā parikamma	latihan persiapan untuk meditasi
bhavasampatti	diberkahi dengan keberadaan yang baik
bhāvetabba	(Dhamma) yang harus sepenuhnya dikembangkan
bhaya ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang rasa takut
bhikkhu	biarawan
bhogasampatti	diberkahi dengan kekayaan materi
bhojane mattaññū	makan tidak berlebihan
bodhipakkhiya dhamma	syarat-syarat bagi pencerahan
brahma	makhluk surgawi
brahmavihāra	keberadaan agung, atas empat jenis:
- mettā	cinta kasih
- muditā	kebahagiaan simpatik
- karuṇā	belas kasih
- upekkhā	keseimbangan batin
buddhānussati bhāvanā	perenungan terhadap atribut Buddha
buddho	ia yang mengetahui
byāpāda	niat jahat

C

cāgasampadā	diberkahi dengan kemurahan hati
caraṇa	kelakuan
catudhātuvavatthāna	yang mendefinisikan empat unsur
caturārakkha dhamma	meditasi empat perlindungan
catusacca kammaṭṭhāna	meditasi yang membawa pada realisasi terhadap Empat Kebenaran Mulia
cetanā	kehendak
chanda	keinginan, kemauan kuat
citta	batin, kesadaran
cittakkhaṇa	momen kesadaran
cittānupassana	perenungan terhadap batin dengan kondisi mental yang bersekutu dengannya
citta visuddhi	pemurnian batin

D

dakkhiṇeyya	pantas menerima persembahan
dāna	hadiah atau persembahan, tindakan sebenarnya dalam praktek kemurahan hati
desanā	pembabaran
deva	dewa
dhamma	fenomena
diṭṭhi	pandangan; menyiratkan pandangan salah
- atta diṭṭhi	pandangan salah tentang diri
- sakāya diṭṭhi	pandangan salah tentang kepribadian
diṭṭhi visuddhi	pemurnian pandangan
diṭṭhi upādāna	tindakan menempel pada pandangan salah
dosa	kebencian
duddaso	sulit dilihat
dukkha	penderitaan, ketidakpuasan
- dukkha dukkha	penderitaan atas penderitaan

- saṅkhāra dukkha	penderitaan atas timbul dan tenggelamnya bentukan
- vipariṇāma dukkha	penderitaan yang dihasilkan oleh perubahan
dukkha lakkhaṇa	karakteristik penderitaan
dukkha sacca	kebenaran tentang penderitaan
dukkha vedanā	perasaan tidak menyenangkan
duranubodho	sulit dimengerti atau dipahami

G

gamana	tindakan atau keadaan berjalan
gambhīro	dalam, mendalam
garudhamma	Dhamma yang harus dihormati dan dimuliakan
gotrabhu ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang perubahan garis silsilah

H

hirī	kemaluan moral

I

indriyesu guttadvāro	menjaga enam pintu indriya dengan perhatian penuh
issa	kecemburuan
issariya	keahlian, keunggulan, pemerintahan
itthidhutto	menikmati kebersamaan dengan wanita jahat

J

jāgariyaṃ anuyutto	kepatuhan pada perhatian penuh
janaka kamma	kamma penghasil
jhāna	pencerapan
jīvitindriya	indera kehidupan atau daya hidup

K

kalyāṇamittatā	persahabatan yang baik
kāmabhūmi	keberadaan alam inderawi
kāma-rāga	nafsu inderawi
kamma	tindakan; dalam ajaran Buddhis hanya tindakan yang disengaja disebut kamma, yang terdiri dari tiga jenis:
- kāya kamma	tindakan jasmani
- mano-kamma	tindakan mental
- vacī-kamma	tindakan lisan
kāmupādāna	kemelekatan yang timbul dari kesenangan inderawi
kaṅkhavitaraṇa visuddhi	pemurnian dengan mengatasi keragu-raguan
karuṇā	belas kasih
kasiṇa	objek eksternal (seperti lempengan warna yang digunakan sebagai objek meditasi samatha)
khaṇika samādhi	konsentrasi sesaat
khaṇikacittekaggatā	kemanunggalan sesaat
khaṇika-paccupanna	kehadiran sesaat
kilesa	kekotoran mental (keserakahan, kebencian, delusi, dan sebagainya)
kusala	bajik

L

laddhapatiṭṭho	memiliki daratan untuk berpijak
laddhassāso	telah memperoleh kelegaan
lakkhaṇa	karakteristik
- anattā lakkhaṇa	karakteristik tanpa diri
- anicca lakkhaṇa	karakteristik ketidakkekalan
- dukkha lakkhaṇa	karakteristik penderitaan
- sabhāva lakkhaṇa	karakteristik khusus atau individu
- samañña lakkhaṇa	karakteristik biasa atau umum
lobha	keserakahan
loka	dunia atau alam

- **okasa loka**	alam ruang terbuka
- **saṅkhāra loka**	alam bentukan
- **satta loka**	alam para makhluk
lokavidū	pengenal ketiga dunia
lokiya	duniawi
lokiya magga	jalan duniawi
lokuttara	adiduniawi
lokuttara ariya sacca	kebenaran mulia adiduniawi
lokuttara magga	jalan adiduniawi

M

magga	jalan
- **ariya magga**	jalan mulia
- **lokiya magga**	jalan duniawi
- **lokuttara magga**	jalan adiduniawi
- **pubbabhāga magga**	jalan persiapan
maggaṅga	faktor jalan
magga ñāṇa	pengetahuan jalan
magga sacca	kebenaran akan jalan yang membawa pada berhentinya penderitaan
maggacittuppāda	kesadaran pengetahuan jalan
maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi	pemurnian dengan pengetahuan dan penglihatan atas apa itu jalan dan bukan jalan
mahāpaccavekkhaṇa ñāṇa	pengetahuan peninjauan kembali yang hebat
majjhima paṭipada	jalan tengah
māna	keangkuhan
manasikāra	perhatian
- **ayoniso manasikāra**	perhatian tidak arif, pertimbangan ceroboh, perhatian dangkal
- **yoniso manasikāra**	perhatian arif, pertimbangan cermat melalui perhatian
maraṇassati bhāvanā	perenungan terhadap kematian

mettā	cinta kasih
mettā bhāvanā	meditasi cinta kasih
micchariya	kekikiran
moha	delusi
muccitukamyata ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang keinginan untuk pembebasan (dari seluruh bentukan)
muditā	sukacita simpatik
muñcitukamyatā ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang keinginan untuk meninggalkan seluruh bentukan

N

nāma	mentalitas, batin, fenomena mental
nāmarūpapariccheda ñāṇa	pengetahuan pandangan terang yang membedakan fenomena mental dan fisik
ñāṇa	pandangan terang, pemahaman
ñāṇa dassana visuddhi	pemurnian lewat pengetahuan dan penglihatan
neyya puggala	individu yang tidak bisa mencapai pencerahan bahkan setelah penjelasan terperinci, tetapi hanya melalui latihan sendiri dengan bimbingan
Nibbāna	Nibbāna
- anupadisesanibbāna	Nibbāna tanpa agregat kehidupan tersisa
- khandhaparinibbāna	Nibbāna tanpa agregat kehidupan tersisa
- kilesaparinibbāna	Nibbāna dengan agregat kehidupan masih tersisa
- sa-upadisesanibbāna	Nibbāna dengan agregat kehidupan masih tersisa
nibbidā	rasa muak, kekecewaan, kelesuan
nibbidā ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang kekecewaan
nibbidānupassanā ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang perenungan terhadap kekecewaan
nicca	konstan, permanen

niccagarudhamma sīla	sila yang harus selalu dihormati
nikanti	kemelekatan
nirodha sacca	kebenaran tentang berhentinya penderitaan
nirodhasamāpatti	pencapaian penghentian
nīvaraṇa	rintangan batin
niyyānika	itu yang membawa pada pembebasan

O

obhāsa	cahaya
okappanā saddhā	keyakinan kokoh melalui pemahaman Dhamma
ottappa	ketakutan moral atas perbuatan salah

P

paccavekkhaṇā ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang peninjauan kembali
paccayapariggaha ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang sebab dan akibat
padaparama puggala	individu yang tidak bisa mencapai pencerahan di kehidupan ini terlepas dari banyaknya usaha yang dimasukkan
paggaho	usaha, energi
pahāna kicca	fungsi peninggalan
pahātabba	(Dhamma) yang harus sepenuhnya ditinggalkan
pāmojja	kesenangan
paṇḍita	guru, seseorang yang cerdas atau terpelajar. Di masa lalu, seseorang yang terpelajar, orang bijaksana dengan kebajikan luhur dan berhati mulia.
paṇīto	mulia, agung
paññā	kebijaksanaan, pandangan terang, pemahaman, pengetahuan

paññā sikkhā	pelatihan kebijaksanaan
paññāsampadā	diberkahi dengan kebijaksanaan dan pandangan terang
pāpamittatā	pertemanan jahat
paramattha sabhāva	kebenaran hakiki atas sifat khusus dari fenomena
pāramī	kesempurnaan (kemurahan hati, moralitas, pelepasan, kebijaksanaan, energi, kesabaran, kejujuran, ketetapan hati, cinta kasih, keseimbangan batin)
pariññā kicca	fungsi dari pemahaman sepenuhnya
pariññeyya	(Dhamma) yang harus sepenuhnya disadari
pariyatti	pendidikan (berhubungan dengan Dhamma, ajaran Sang Buddha)
pariyuṭṭhāna kilesa	kekotoran batin obsesif
pasāda	keyakinan
pasāda saddhā	keyakinan bening
pasanna	kepercayaan
passaddhi	ketenangan
pathavīdhātu	unsur tanah
pāṭimokkha saṃvara sīla	pengendalian diri sehubungan dengan kode disiplin monastic
paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi	pemurnian terhadap pengetahuan dan penglihatan atas jalan
paṭipatti	praktek (berhubungan dengan Dhamma, ajaran Sang Buddha)
paṭisaṅkhā ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang pengamatan kembali
paṭivedha	penembusan
phala ñāṇa	pengetahuan buah
phalacittuppāda	kesadaran atas pengetahuan buah
pīti	kegiuran, semangat, animo menyenangkan

pubbabhāga magga	jalan persiapan, jalan berunsur delapan duniawi
puggala	individu; orang
- neyya puggala	individu yang tidak bisa mencapai pencerahan bahkan setelah mendengar penjelasan terperinci tentang Dhamma, tetapi hanya lewat latihan pribadi dengan bimbingan
- padaparama puggala	individu yang tidak bisa mencapai pencerahan di kehidupan ini tidak peduli usaha apa yang dilakukan
- ugghaṭitaññū puggala	individu yang mencapai pencerahan hanya dengan mendengarkan ringkasan pendek dari Dhamma
- vipañcitaññū puggala	individu yang mencapai pencerahan setelah mendengarkan penjelasan terperinci tentang Dhamma
puthujjana	orang awam; seseorang yang belum mencapai apa pun dari empat tahap pencerahan

R

rūpa	fisik, materialitas, tubuh, jasmani atau materi
rūpa-rāga	keinginan untuk keberadaan bermateri halus

S

sabbaññuta ñāṇa	maha tahu
sabbaṭṭhaka kammaṭṭhāna	meditasi universal
sabhāva lakkhaṇa	karakteristik individu atau khusus
sacca	kebenaran
- dukkha sacca	kebenaran tentang penderitaan
- samudaya sacca	kebenaran tentang sebab penderitaan
- nirodha sacca	kebenaran tentang berhentinya penderitaan
- magga sacca	kebenaran tentang jalan menuju berhentinya penderitaan
sacchikātabba	(Dhamma) yang harus dialami

sacchikiriya kicca	fungsi mengalami
saddhā	keyakinan, kepercayaan, percaya
- pasāda saddhā	keyakinan bening
- okappanā saddhā	keyakinan kokoh melalui pemahaman Dhamma
- adhigama saddhā	keyakinan tak tergoyahkan melalui pengalaman pengetahuan Dhamma
- āgamana saddhā	keyakinan yang timbul dengan deklarasi ke-Buddha-an (agama atau āgamaniya saddhā)
saddhāsampadā	diberkahi dengan keyakinan
saddheyya	pantas dijadikan keyakinan
sakadāgāmi magga-phala ñāṇa	pengetahuan jalan dan buah yang sekali kembali
sakāya diṭṭhi	pandangan salah tentang kepribadian
samādhi	konsentrasi
- appanā samādhi	konsentrasi pencerapan
- upacāra samādhi	konsentrasi akses
- khaṇika samādhi	konsentrasi sesaat
samādhi sikkhā	pelatihan konsentrasi
samajīvitā	kehidupan seimbang
sāmaṇera	calon biarawan
samañña lakkhaṇa	karakteristik biasa atau umum
samāpatti	pencapaian
samatha	tenang, ketentraman, konsentrasi yang bisa menjauhkan kekotoran batin dan rintangan batin secara sementara
samatha bhāvanā	meditasi konsentrasi atau ketenangan
samatha kammaṭṭhāna	konsentrasi sebagai subyek meditasi
samatha-pubbaṅgama	meditasi pandangan terang yang diawali oleh meditasi konsentrasi
sammā ājīva	penghidupan benar
sammā diṭṭhi	pengertian benar, pandangan benar
sammā kammanta	perbuatan benar
sammā samādhi	konsentrasi benar

sammā saṅkappa	pikiran benar, niat benar
sammā sati	perhatian benar
sammā vācā	ucapan benar
sammā vāyāma	usaha benar
sammāsambuddha	orang yang tahu hal-hal dengan jalan yang benar berdasarkan pengetahuan pandangan terang seseorang
sammasana ñāṇa	pengetahuan pandangan terang tentang pemahaman yang jelas
sammuti saṅgha	persamuhan konvensional Saṅgha
sampajañña	pemahaman jelas, kesadaran penuh
saṃsāra	lingkaran kelahiran dan kematian
samudaya sacca	kebenaran tentang sebab penderitaan
saṃvega	keterdesakan spiritual
saṅgha	persamuhan Saṅgha
- ariya saṅgha	persamuhan Saṅgha yang mulia
- sammuti saṅgha	persamuhan Saṅgha konvensional
saṅkhāra	bentukan, bentukan mental
saṅkhāra dukkha	penderitaan atas timbul dan tenggelamnya bentukan
saṅkhārupekkhā ñāṇa	pengetahuan pandangan terang atas keseimbangan batin sehubungan dengan bentukan
saññā	persepsi
santati-paccuppanna	kehadiran kesinambungan
santisukha	kebahagiaan dan kedamaian
santo	damai
saraṇa	perlindungan, ketergantungan
saraṇagamana	tindakan mental pergi berlindung kepada Tiga Permata
sati	perhatian penuh
sati sampajañña	perhatian penuh dan pemahaman jelas
satipaṭṭhāna	landasan perhatian penuh
- cittānupassanā satipaṭṭhāna	perenungan terhadap batin

- **dhammānupassanā satipaṭṭhāna**	perenungan terhadap objek batin
- **kāyānupassanā satipaṭṭhāna**	perenungan terhadap jasmani
- **vedanānupassanā satipaṭṭhāna**	perenungan terhadap perasaan
satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā	meditasi perhatian penuh
satthā devamanussānaṃ	guru para dewa, makhluk surgawi, dan manusia
sikkhā	latihan
- **sīla sikkhā**	latihan moralitas
- **samādhi sikkhā**	latihan konsentrasi
- **paññā sikkhā**	latihan kebijaksanaan
sīla	moralitas, perilaku susila
sīla sikkhā	latihan moralitas
sīla visuddhi	pemurnian moralitas
sīlabbataparāmā diṭṭhi	kepatuhan terhadap upacara dan ritual
sīlasampadā	diberkahi dengan moralitas
sotāpatti magga ñāṇa	pengetahuan jalan pemasuk arus
sotāpatti magga-phala ñāṇa	pengetahuan jalan dan buah pemasuk arus
suddha vipassanā	meditasi pandangan terang murni
sugati	alam yang baik
sugato	(ucapan) yang benar dan bermanfaat
sugatiparāyaṇo	hanya dilahirkan kembali di keberadaan yang baik
sukha	kebahagiaan
sukha vedanā	perasaan menyenangkan
surādhutto	meminum alkohol atau mengkonsumsi zat-zat memabukkan

T

tadaṅga nirodha	penghentian sesaat
tadaṅga pahāna	peninggalan sesaat
tajjāpaññatti	istilah konvensional atau kesepakatan
taṇhā	nafsu keinginan
taruṇa vipassanā	pandangan terang muda atau awal

tejodhātu unsur api

thina-middha kemalasan dan kelambanan

U

udayabbaya ñāṇa pengetahuan pandangan terang tentang timbul dan tenggelam

uddhacca kegelisahan

ugghaṭitaññū puggala individu yang mencapai pencerahan hanya dengan mendengarkan ringkasan singkat dari Dhamma

upacāra samādhi konsentrasi akses

upādānakkhandhā agregat kemelekatan

upaṭṭhāna jaminan, kepercayaan

upekkhā keseimbangan batin

upekkhā vedanā perasaan netral

uposatha hari ketaatan (Buddhis)

uṭṭhānasampadā diberkahi dengan kegigihan; semangat; tekun dalam berusaha

V

vāyodhātu unsur angin

vāyophoṭṭhabba sensasi sentuhan yang disebabkan udara

vedanā perasaan
- **dukkha vedanā** perasaan tidak menyenangkan
- **sukha vedanā** perasaan menyenangkan
- **upekkhā vedanā** bukan perasaan menyenangkan maupun tidak menyenangkan, perasaan netral

vedanākkhandhā agregat perasaan

veyyavacca pekerjaan sukarela

vicikicchā keragu-raguan skeptis

vijjā pengetahuan

vijjācaraṇasampanno diberkahi dengan pengetahuan dan prilaku

vikkhambhana pahāna pengabaian dengan penekanan

vimutti	pembebasan
vimutti ñāṇa dassana	pengetahuan dan penglihatan pembebasan
vinaya	kode disiplin monastik
viññāna	kesadaran
vipañcitaññū puggala	individu yang mencapai pencerahan setelah mendengarkan penjelasan terperinci tentang Dhamma
vipariṇāma dukkha	penderitaan yang dihasilkan oleh perubahan
vipassanā	pandangan terang
- balava vipassanā	pandangan terang kuat
- taruṇa vipassanā	pandangan terang muda atau awal
vipassanā bhāvanā	meditasi pandangan terang, meditasi perhatian penuh
vipassanā ñāṇa	pengetahuan pandangan terang
vipassanā paññā	kebijaksanaan pandangan terang
vipassanupakkilesa	pencemaran pandangan terang
virāga	ketidakgairahan
viriya	usaha
visuddhi	pemurnian
- sīla visuddhi	pemurnian moralitas
- citta visuddhi	pemurnian batin
- diṭṭhi visuddhi	pemurnian pandangan
- kaṅkhāvitaraṇa visuddhi	pemurnian dengan mengatasi keragu-raguan
- maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi	pemurnian dengan pengetahuan dan penglihatan tentang apa itu jalan dan apa itu bukan jalan
- paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi	pemurnian dengan pengetahuan dan pengetahuan atas jalan
- ñāṇa dassana visuddhi	pemurnian dengan pengetahuan dan penglihatan
vuṭṭhāna gāminī vipassanā ñāṇa	pengetahuan pandangan terang yang membawa pada pengetahuan jalan

Y

yasa	populer, terkenal
yathābhūta ñāṇa dassana	pengetahuan dan penglihatan atas hal-hal sebagaimana mereka adanya
yoniso manasikāra	perhatian arif, pertimbangan hati-hati

CATATAN AKHIR

PENGANTAR

[i] VRI, Catukkanipātapāḷi: a.ni.-4-PTS:2.135.
VRI, Puggalapaññattipāḷi:abhi.-PTS:0.6.

BAB 1

[ii] VRI, Niruttidīpanī: -Mya.:0.18.
[iii] VRI, Mūlapaṇṇāsapāḷi:ma.ni.-1-PTS: 1.59.
[iv] MN 10,34; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[v] VRI, Mūlapaṇṇāsapāḷi:ma.ni.-1-PTS: 1.59.
[vi] MN 10,34, The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[vii] VRI, Mūlapaṇṇāsapāḷi:ma.ni.-1-PTS: 1.57.
[viii] MN 10,8; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[ix] VRI, Mūlapaṇṇāsapāḷi:ma.ni.-1-PTS: 1.57.
[x] SN 56.11; The Connected discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.
[xi] VRI, Khuddakapāṭhapāli:khu.ni.-PTS: 0.1.
[xii] A Handful of Leaves: An Anthology from the Khuddaka Nikāya, translated by Thanissaro Bhikkhu, The Sati Center for Buddhist Studies & Metta Forest Monastery (Author's translation).
[xiii] VRI, Khuddakapāṭhapāli:khu.ni.-PTS: 0.1.
[xiv] A Handful of Leaves: An Anthology from the Khuddaka Nikāya, translated by Thanissaro Bhikkhu, The Sati Center for Buddhist Studies & Metta Forest Monastery (Author's translation).
[xv] VRI, Khuddakapāṭhapāli:khu.ni.-PTS: 0.1.
[xvi] A Handful of Leaves: An Anthology from the Khuddaka Nikāya, translated by Thanissaro Bhikkhu, The Sati Center for Buddhist Studies & Metta Forest Monastery (Author's translation).
[xvii] VRI, Majjhimapaṇṇāsapāḷi:ma.ni.-2-PTS: 1.421

[xviii] MN 62,3; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[xix] VRI,Sagāthāvaggapāḷi:sam.ni.-1-PTS:1. 136.
[xx] SN 6:1; The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.
[xxi] VRI, Sagāthāvaggapāḷi:sam.ni.-1-PTS:1. 136.
[xxii] SN 6:1; The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.
[xxiii] VRI, Milindapañhapāḷi:khu.ni.-PTS: 0.35.
VRI, Visuddhimagga-2:-Mya.:2.94.
[xxiv] Milinda's Questions, Vol. I, II.x, translated from the Pāḷi by I.B. Horner, M.A; Luzac & Company, Ltd., London, 1969; Vism XIV, 140; The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhagosa, translated from the Pāḷi by Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS 1991.
[xxv] VRI, Visuddhimagga-2:-Mya.:2.94.
Dhammasaṅghaṇi-aṭṭhakathā:Abhi.aṭṭha.-PTS:0.120.
[xxvi] VRI, Visuddhimagga-2:-Mya.:2.94.
[xxvii] Ibid.
[xxviii] VRI, Visuddhimagga-2:-Mya.:2.94.
[xxix] Ibid.
[xxx] VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni):dī.ni.aṭṭha.-2-PTS:2.529.
VRI, Majjhimapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-2-PTS:2.326.
VRI, Pāthikavagga-aṭṭhakathā:dī.ni.aṭṭha.-3-PTS:3.1029.
VRI, Pañcaka-chakka-sattakanipāta-aṭṭhakathā:a.ni.aṭṭha.-3-PTS:3.257.
[xxxi] VRI, Dhammapada-aṭṭhakathā:khu.ni.aṭṭha.-PTS:2.126.
[xxxii] VRI, Dhammapada-aṭṭhakathā:khu.ni.aṭṭha.-PTS:1.37.
[xxxiii] VRI, Duka-tika-catukkanipāta-aṭṭhakathā:a.ni.aṭṭha.-2-PTS:2.215.
[xxxiv] VRI, Sīlakkhandhavagga-ṭīkā:dī.ni.ṭī.-1-PTS:1.366.
[xxxv] VRI, Sīlakkhandhavagga-aṭṭakathā:dī.ni.ṭī.-1-PTS:1.232.
[xxxvi] VRI, Dhammapādapāḷi:khu.ni.-PTS:0.27.
[xxxvii] Dhp 183, The Dhammapāda, Narada Thera, B.M.S. Publication (India), 1978.
[xxxviii] VRI, Mahāvagga-ṭīkā:saṃ.ni.ṭī.-5-Mya.:2.415.
[xxxix] VRI, Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-PTS:0.75.
[xl] VRI, Dasakanipātapāḷi:a.ni.-10-PTS:5.92.
AN X,51; Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Aṅguttara Nikāya, translated
and edited by Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi, Altamira Press 1999.
[xli] VRI, Cūḷavaggapāḷi:vinayapiṭaka-4-PTS:2.107.

[xlii] MN 61,3-8; Ambalaṭṭhikārāhulovada Sutta, Majjhima Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu
Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[xliii] Aṅguttara Nikāya 8:54, contained in: In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pāli
Canon, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2005.
[xliv] The Sigālaka Sutta, The Long Discourses of the Buddha, A Translation of the Dīgha Nikāya, trans.
MauricenWalshe, Wisdom Publications, 1995.
[xlv] VRI, Dhammapādapāḷi:khu.ni.-PTS:0.11.
[xlvi] The Dhammapāda, ohn Ross Carter and Mahinda Palihawadana, Oxford University Press, 1987.
[xlvii] VRI, Jātakapāḷi-1:khu.ni.-Mya.:1.165.
[xlviii] The Jātaka, Vol.III, (Book VII,368), translated by H. T. Francis, M.A. and R. Neil, M.A., The Pāḷi Text Society,
Oxford, 1990.
[xlix] VRI, Jātakapāḷi-1:khu.ni.-Mya.:1.165.
[l] The Jātaka, Vol.III, (Book VII,368), translated by H. T. Francis, M.A. and R. Neil, M.A., The Pāḷi Text Society,
Oxford, 1990.
[li] VRI, Namakkāraṭīkā: Mya.:0.87.
[lii] VRI, Pañcakanipātapāḷi:a.ni.-5-PTS:3.252.
Sīla Sutta; The Book of the Gradual Sayings, Vol. III (V, XXII, 213) translated by E. M. Hare, The Pāḷi Text
Society, Oxford, 1988.
[liii] VRI, Dasakanipātapāḷi:a.ni.-10-PTS:5.3.
[liv] Aṅguttara Nikāya X:2; contained in Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the
Aṅguttara Nikāya, translated and edited by Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi, Altamira Press, 1999.
[lv] VRI, Dasakanipātapāḷi:a.ni.-10-PTS:5.1 dan
Ekādasakanipātapāḷi:a.ni.-11-PTS:5.0.
Kimatthiya Sutta; The Book of the Gradual Sayings, Vol. V (X, I, 1)
Translated by F. L. Woodward, Pāḷi Text Society, Oxford, 1986.
Upanisā Sutta; Ibid.
[lvi] VRI, Nidānavagga-aṭṭhakathā:sam.ni.aṭṭha.-2-PTS:2.53.
[lvii] VRI, Sattakanipātapāḷi:a.ni.-7-PTS4.98.
[lviii] MN 6, Ākankheyya Sutta; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima

Nikāya, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[lix] VRI, Visuddhimagga-2:-Mya.:2.130.
Vsm XVI,34; The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhaghosa, translated from the Pāḷi by Bhikkhu
Ñāṇamoli, BPS, 1991.
[lx] MN 10; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated
by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[lxi] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:1.236.
[lxii] VRI, Itivuttaka-aṭṭhakathā:khu.ni.aṭṭha.-PTS:1.142.
[lxiii] SN 47:16; The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of The Saṃyutta Nikāya, trans.
Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.
[lxiv] VRI, Vibaṅga-mūlaṭīkā-anuṭīkā:abhi.mūla-anuṭī.-Mya.:0.1.
[lxv] VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā-1:-Mya.:1.209.
[lxvi] VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā-1:-Mya.:1.209.
[lxvii] VRI, Pārājikakaṇḍa-aṭṭhakathā:vi.aṭṭhā.-1-PTS:1.145.
[lxviii] Vsm XI,120-4; The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhagosa, translated from the Pāḷi by Bhikkhu
Ñāṇamoli, BPS, 1991.
[lxix] VRI, Visuddhimagga-1:-Mya.:1.281.
[lxx] VRI, Visuddhimagga-1:-Mya.:1.281.
[lxxi] VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā-1:-Mya.:1.342.
[lxxii] VRI, Visuddhimagga-1:-Mya.:1.281
[lxxiii] Vsm VIII,232; The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhagosa, translated from the Pāḷi by Bhikkhu
Ñāṇamoli, BPS, 1991.
[lxxiv] VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā-1:-Mya.:1.342.
[lxxv] VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā: author's translation.
[lxxvi] VRI, Visuddhimagga-1:-Mya.:1.347.
[lxxvii] Vsm XI,44; The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhagosa, translated from the Pāḷi by Bhikkhu
Ñāṇamoli, BPS, 1991.
[lxxviii] VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā-1:-Mya.:1.436.
[lxxix] VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā: author's translation.
[lxxx] VRI, Khuddasikkhā-mūasikkhā:vi.tī.-Mya.:0.55.
[lxxxi] VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-PTS:3.753.
[lxxxii] MN 10; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya, translated

by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[lxxxiii] VRI, Majjhimapaṇṇāsapāḷi:ma.ni.-2-PTS:1.421.
[lxxxiv] MN 62,3; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya,
translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[lxxxv] VRI, Dasakanipātapāḷi:a.ni.-10-PTS:5.3.
[lxxxvi] AN X,2; Numerical Discourses of the Buddha, An Anthology of Suttas from the Aṅguttara Nikāya, translated
and edited by Nyanaponika Thera & Bhikkhu Bodhi, Altamira Press, 1999.
[lxxxvii] MN 10.5; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya,
translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[lxxxviii] Ibid.
[lxxxix] MN 10.6; Ibid.
[xc] VRI, Visuddhimagga-2:-Mya.:2.342.
[xci] VRI, Visuddhimagga-1:-Mya.:1.362.
Vsm XI,93; The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhagosa, translated from the Pāḷi by Bhikkhu
Ñāṇamoli, BPS, 1991.
[xcii] VRI, Visuddhimagga-1:-Mya.:1.345.
VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā-1:-Mya.:1.431.
[xciii] MN 10.12; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya,
translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[xciv] VRI, Khandhavaggapāḷi:saṃ.ni.-3-PTS:3.167.
SN 22:122; The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of The Saṃyutta Nikāya, trans.
Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.
[xcv] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:1.251.
[xcvi] VRI, Mūlapaṇṇāsapāḷi:ma.ni.-1-PTS:1.59.
[xcvii] MN 10.34; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya,
translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[xcviii] Ibid.
[xcix] VRI, Apadāna-aṭṭhakathā:khu.ni.aṭṭha.-PTS:0.218.

[c] VRI, Mūlapaṇṇāsapāḷi:ma.ni.-1-PTS:1.59.
[ci] MN 10.32; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya,
translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[cii] VRI, Pañcakanipātapāḷi:a.ni.-5-PTS:3.29.
[ciii] VRI, Pañcaka-chakka-sattanipāta-aṭṭhakathā:a.ni.aṭṭha.-3-PTS:3.236.
[civ] VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-PTS:3.743.
[cv] MN 10.8-9; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya,
translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[cvi] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:1.264.
[cvii] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:1.261.
[cviii] VRI, Vibaṅga-mūlaṭīkā-anuṭīkā:abhi.mūla-anuṭī-Mya.:0.1.
[cix] VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā-2:-Mya.:2.399.
[cx] VRI, Saṃyuttanikāya(pu-vi):-Mya.:2.54 (From: Saṃgāyana-pucchāvissajjanā).
[cxi] VRI, Mūlapaṇṇāsapāḷi:ma.ni.-1-PTS:1.61.
[cxii] MN 10.38; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya,
translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[cxiii] VRI, Visuddhimagga-mahāṭīkā-1:-Mya.:1.77.
[cxiv] VRI, Visuddhimagga-1:-Mya.:1.46.
[cxv] VRI, Tikanipātapāḷi:a.ni.-3-PTS:1.113.
[cxvi] VRI, Tikanipātapāḷi:a.ni.-3-PTS:1.113.
[cxvii] VRI, Ṭīkā-co-pāḷi (Abhidhammatthasaṅgaha):abhi.ṭī.-Mya.:0.64.
also listed in VRI, Visuddhimagga-2:-Mya.:2.269.
[cxviii] VRI, Paṭisambhidāmaggapāḷi:khu.ni.-PTS:2.238.
[cxix] Vsm XXI,130; The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhagosa, translated from the Pāḷi by Bhikkhu
Ñāṇamoli, BPS, 1991.
[cxx] DN 11; The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya, trans. Maurice Walshe,
Wisdom Publications, 1987.
[cxxi] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:2.338.
[cxxii] VRI, Mahāvagga-ṭīkā (dī.ni.):dī.ni.ṭī.-2-PTS:2.432.
[cxxiii] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:2.338.
[cxxiv] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:2.339.

[cxxv] Vsm XXII,92-96; The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhagosa, translated from the Pāḷi by
Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991.
[cxxvi]Vsm XXII, 22-23; Ibid.
[cxxvii] Vsm XXII, 25-30; Ibid.
[cxxviii] Vsm XXVIII-XXII; Ibid.
Paṭisambhidāmagga I, 277-368; The Path of Discrimination, translated from the Pāḷi by Bhikkhu Ñāṇamoli,
The Pāḷi Text Society, Oxford, 2002.
[cxxix] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:1.23.
VRI, Khandhavagga-aṭṭhakathā:saṃ.ni.aṭṭha.-3-PTS:2.25.
VRI, Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-PTS:0.351.
[cxxx] VRI, Visuddhimagga-2:-Mya.:2.312.
[cxxxi] Vsm XXII,1; The Path of Purification by Bhadantācariya Buddhagosa, translated from the Pāḷi by
Bhikkhu Ñāṇamoli, BPS, 1991.
[cxxxii] VRI, Khandhavaggapāḷi:saṃ.ni.-3-PTS:3.68.
[cxxxiii] SN 22:59; The Characteristic of Nonself, The Connected Discourses of the Buddha, A New Translation of the
Saṃyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.
[cxxxiv] VRI, Nidānavagga-ṭīkā:saṃ.ni.ṭī.-2-Mya.:2.65.
VRI, Sāratthadīpanī-ṭīkā-2:Vi.ṭī.-2-Mya.:2.244.
[cxxxv] VRI, Khandhavaggapāḷi:saṃ.ni.-3-PTS:3.68.
[cxxxvi] SN 22:59; The Characteristic of Nonself, The Connected Discourses of the Buddha, A New Translation of
the Saṃyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.
[cxxxvii] VRI, Aṭṭhakadinipāta -aṭṭhakathā:a.ni.aṭṭha.-4-PTS:5.1.
[cxxxviii] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:2.404.
[cxxxix] MN 10.2; The Middle Length Discourses of the Buddha: A New translation of the Majjhima Nikāya,
translated by Bhikkhu Ñaṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 1995.
[cxl] VRI, Dhammapada- aṭṭhakathā:khu.ni.aṭṭha.-PTS:3.73.
[cxli] VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-PTS:1.232.
[cxlii] VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-PTS:3.747.
[cxliii] VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-PTS:3.747.
[cxliv] VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-PTS:3.748.
[cxlv] SN 22:33; Not Yours, The Connected Discourses of the Buddha, A New Translation of
the Saṃyutta Nikāya, trans. Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, 2000.

[cxlvi] VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-PTS:3.750.

Daftar Donatur Buku 'Jalan Buddha Menuju Kedamaian dan Kebahagiaan'

Anumodana utk dana dhamma buku Jalan Buddha Menuju Kedamaian dan Kebahagiaan oleh YM Chanmyay Sayadaw

1	Shin Visuddhacaralankara	200 buku
2	Mendiang Papi, Mami & Kakak	30 buku
3	Sayalay Gambhiranani	50 buku
4	Sayalay Tikkhanani	30 buku
5	Milana	17 buku
6	Dr. Tinawati	58 buku
7	Kurniawan & keluarga	60 buku
8	Indra & Peng-peng	30 buku
9	Donna Meyer	200 buku
10	Sudianto & keluarga	20 buku
11	Herman Kusno & keluarga	100 buku
12	Mui, Abby Lau, Astra Lau, Narendra Lau	50 buku
13	Fongky & keluarga	50 buku
14	Mendiang Wangimin dan Wang Rimi	50 buku
15	Berijun	20 buku
16	Admond & keluarga	25 buku
17	Melina & keluarga	25 buku
18	Sayalay Ariyanani	20 buku
19	Keluarga Jahi Kusuma	100 buku
20	Sindry Johnson & Valensia Putra	118 buku
21	Aryaguna Raharja	20 buku
22	Denarius C Jaya	2 buku
23	Mendiang Shaw Kun Chai	20 buku
24	Lindawati	25 buku
25	Indra, Riani & Sofia	25 buku
26	A.n. Leluhur Riani & Indra	25 buku
27	Nina	5 buku
28	Ade	5 buku
29	Hwei Yien	5 buku

30	Herman	5 buku
31	Megan	5 buku
32	Marvel	5 buku
33	Asiang & Ailie	20 buku
34	Vittha & Thieo	117 buku
35	Rudy, Mini & keluarga	50 buku
36	Selviya , Yu Bee & keluarga	20 buku
37	Kalyanamitta & keluarga	100 buku
38	Darwin Cuaca	50 buku
39	Imelda Prema Darwin Tio	50 buku
40	Munadi & Mery	30 buku
41	Johandi & Nety	60 buku
42	Cahya Paramita	15 buku
43	Mendiang Sutjipto Tjondro & Sugiarti Wagiman	20 buku
44	Junaidi Iskandar & keluarga	100 buku
45	Taty, Olivia & Oliver	60 buku
46	Mendiang Jenny Sukarto	10 buku
47	Kimberly	10 buku
48	Yuliana	20 buku
49	Josephine & keluarga	25 buku
50	Budi S Hartono & keluarga	100 buku
51	Rahmat & Erna	10 buku
52	Rendy, Eveline, Elsa & Elaine	20 buku
53	Vinston Salim	10 buku
54	Valencia Salim	10 buku
55	Vansten Salim	10 buku
56	Kennard Salim	10 buku
57	Indra Salim & keluarga	10 buku
58	Wen Xiu	10 buku
59	Mama	10 buku
60	Selia In2	10 buku
61	Herry Wibisono	10 buku
62	Hans Keegan Bambi	10 buku
63	Sonata Mei2	10 buku
64	Hendry Gozali	10 buku
65	Baron Gozali	10 buku
66	Kennedy Gozali	10 buku
67	Nadia Pei2	10 buku
68	Bun Bun	20 buku

69	Melissa Maya	10 buku
70	Irwan Nusantara & keluarga	50 buku
71	Su Yin Yun	50 buku
72	Mendiang Ang Eng Hin	20 buku
73	Makmur & keluarga	10 buku
74	John Marli	10 buku
75	Dr Mettasari	20 buku
76	Tjong Nie Tjhoen & keluarga	60 buku
77	Yenni	10 buku
78	Pricillia Putri	5 buku
79	Ayong, Ameylia, Sisca & Cindy	20 buku
80	Mendiang So Yo Hui	20 buku
81	Mendiang Oey Giok Ling & The Lie Siang	20 buku
82	Hans, Elda & Hansel	100 buku
83	Christine Setiawan & keluarga	100 buku
84	Manggala Nayahi	10 buku
85	Ahua, Shelly & William Tanis	50 buku
86	Ratna Dewi	25 buku
87	Meike Chandrawati	50 buku
88	Sherly Retno	20 buku
89	Monggalana Putra & Vijayanti Devi	10 buku
90	Vati & Vali	10 buku
91	Opa Obrien & Oma Nora	10 buku
92	Sherine & Vanessa	50 buku
93	Keluarga Tanto Atmadja	10 buku
94	Budiman, Steven, Shierly & Stanley	59 buku
95	Sutarti Sukarto	10 buku
96	Lysa Ruslim	20 buku
97	Judha Hartono	25 buku
98	Rudi Gunawan SE	50 buku
100	Sona	100 buku
101	Dewi Sapini	26 buku
102	Kwee Ratnawaty	20 buku
103	Tina Tjandra	33 buku
104	Eddy Karmin dan keluarga	295 buku
105	NN	5 buku

JALAN BUDDHA *Menuju* KEDAMAIAN *dan* KEBAHAGIAAN

Yang Mulia Chanmyay Sayadaw

Yang Mulia Chanmyay Sayadaw adalah kepala Bhikkhu dari pusat meditasi Chanmyay Yeiktha (Yangon, Myanmar), dimana beliau mendirikannya di tahun 1977. Saat ini ada 6 cabang lokal dan 7 cabang di luar negeri (Thailand, Malaysia, Singapore, Afrika Selatan, New Zealand, Canada dan USA).

Sayadaw bukan hanya guru besar meditasi yang sangat berkualitas, beliau juga bhikkhu yang sangat terpelajar. Beliau bekerja tanpa mengenal lelah untuk memberi manfaat kepada semua mahluk, membabarkan Dhamma, mengajar retret-retret meditasi, memberikan interview kepada meditator, menulis buku-buku Dhamma dan sajak, dan mengatur pusat meditasi Beliau.